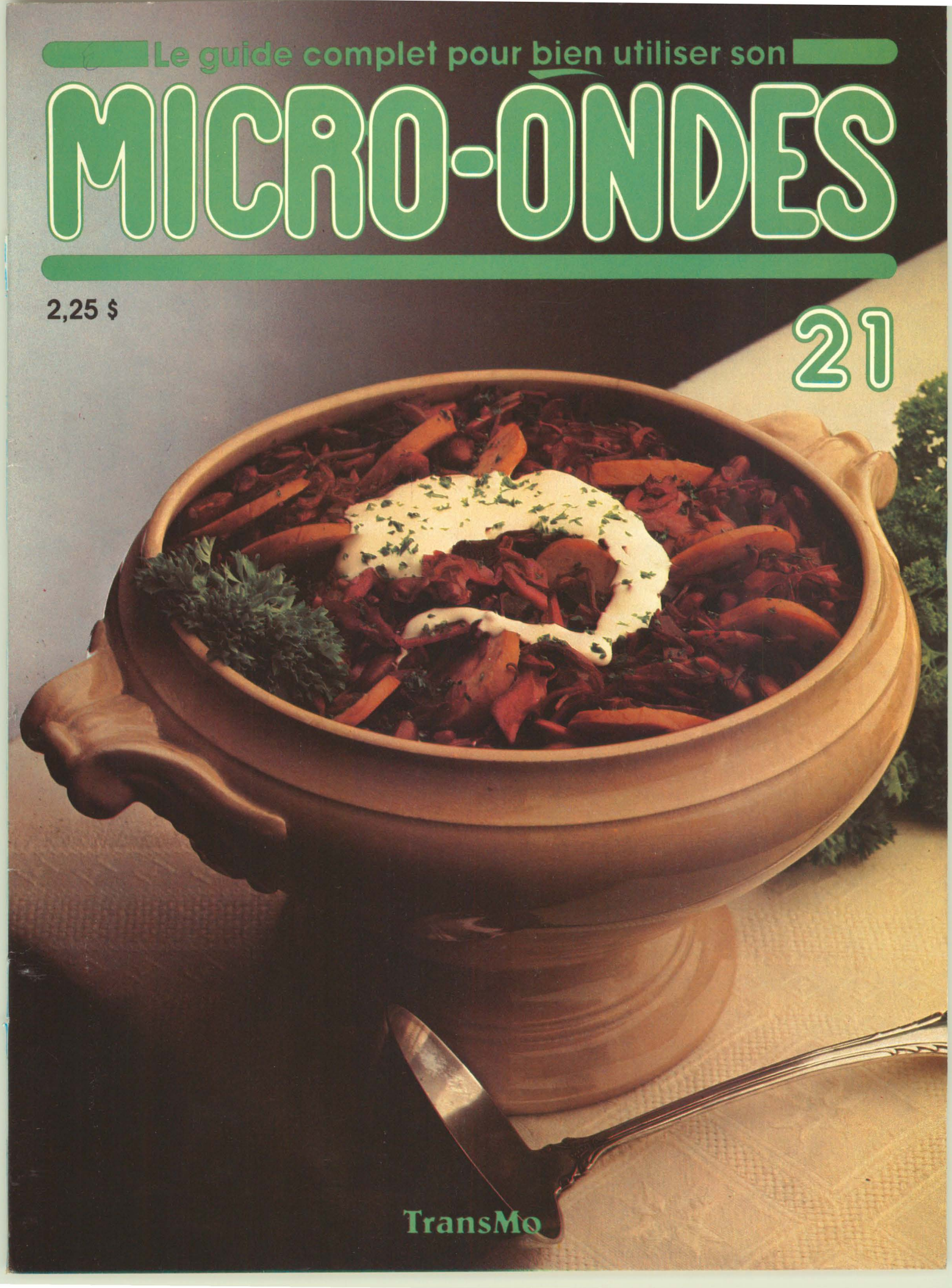
Le guide complet pour bien utiliser son

MICRO-ONDES

2,25 $

21



TransMo

MICRO-ONDES

TABLE DES MATIÈRES

VOLUME 2 **FASCICULE 21**

PÂTISSERIE ET DESSERTS 19
Des gâteaux de fête 557

CONGÉLATION 19
Des repas congelés rapides 562

RECETTE VEDETTE
Casserole à la polonaise 566

FRUITS ET LÉGUMES 20
La cuisson des confitures 568

VIANDE, VOLAILLE ET POISSON 21
Des biftecks de choix 572

CUISINE MICRO-ONDES 21
Adaptation de recettes : les haricots secs 577

REPAS-MINUTE NUTRITIFS
Des plats aux oeufs et au fromage 580

MICRO-SECRETS
Sucre filé 4e couverture

RÉALISATION

Direction:
Marie-José Bissonnette

Collaboration:
Marie-Hélène Leblanc

Traitement de textes:
Lise Malenfant

Directeur de la production:
Raymond Laguë

Directrice artistique:
Fabienne Léveillé

Graphistes:
Monique Jutras
Lan Lephan

Direction du service à la clientèle:
Francine Boisvert
Monique Langlois

ÉDITEUR

Les Éditions TransMo inc.
533, rue Deslauriers
Saint-Laurent (Québec)
H4N 1W2

Président:
Yves Moquin

Direction du Marketing:
Pierre-Louis Labelle

Composition:
Composition Contact Inc.

Pelliculage:
Contact Couleur

Impression:
Litho Prestige
division de Uni Média Inc.

Distribution:
Les Distributions Éclair
division de Uni Média Inc.

VENTE AU NUMÉRO

Micro-Ondes se compose de 65 fascicules qui peuvent être assemblés en volumes sous reliure mobile, ce qui constitue ainsi une encyclopédie.

ABONNEMENTS ET NUMÉROS PRÉCÉDENTS

Si vous désirez vous abonner ou s'il manque des numéros à votre collection **Micro-Ondes** adressez vos demandes à: Micro-Ondes, service à la clientèle, 531, rue Deslauriers, bureau 333, Saint-Laurent, Québec H4N 1W2 Tél.: (514) 337-8361.

Nombre de fascicules	Prix régulier	Prix spécial d'abonnement
☐ 13 numéros	~~29,25 $~~	26,00 $
☐ 39 numéros	~~87,75 $~~	72,00 $
☐ 65 numéros	~~146,25 $~~	102,00 $

VEUILLEZ PRÉCISER À QUEL NUMÉRO VOUS DÉSIREZ COMMENCER VOTRE ABONNEMENT

La livraison se fait à raison de 4 numéros par mois. Prière de compter un délai d'un mois avant le premier envoi.

« ©Cy Decosse Incorporated (1981); B Decosse, auteur » « Tous droits réservés »
« ©Marshall Cavendish Limited (1985) »

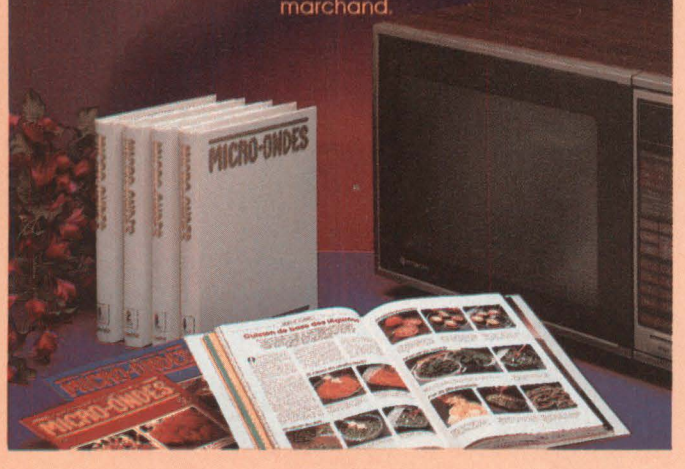
« ©Publié par Les Éditions Transmo inc. (1985) »

1SSN 0830-9191

Dépôts légaux, deuxième trimestre 1986; Bibliothèque nationale du Canada
CAN MAI 86

MICRO-ONDES

Conservez vos copies de **MICRO-ONDES** en toute sécurité et en bon état, en les regroupant dans de superbes reliures plastifiées de couleur blanche, estampées à l'or fin. Faciles d'assemblage, d'emploi pratique et pouvant contenir 13 fascicules, ces reliures sont disponibles chez votre marchand.



Indications concernant les mesures

Les mesures sont exprimées en poids **ou** en volume, selon le cas, à l'exception des denrées sèches. Celles-ci sont indiquées **à la fois** en volume (système impérial), suivant la coutume nord-américaine, et en poids (système métrique), selon l'usage européen.

Il est préférable de se servir du même système de mesure.

DANS LE PROCHAIN NUMÉRO

Des desserts à saveur internationale Desserts classiques, dont une tarte aux abricots à la française, pour finir un repas en beauté.

Un repas marocain pour quatre Goûtez les mets d'Afrique du Nord, le couscous traditionnel et le délicieux tajine d'agneau.

Comment congeler la pâte à pain Pour du pain toujours frais et bien chaud, en quelques minutes seulement.

PLUS...

Des recettes à base de viande hachée, des plats de **poulet** vite faits et l'**aubergine.**

Des gâteaux de fête

Vous voulez faire bonne impression ? Rien de tel qu'un spectaculaire gâteau pour servir à l'heure du thé ou marquer avec éclat la fin d'un repas. Ces gâteaux, très faciles à réussir aux micro-ondes, vous attireront certainement des éloges.

Qu'il s'agisse d'un délicieux gâteau aux fruits ou d'une génoise légère à souhait, vous êtes assuré du succès avec les micro-ondes. Les gâteaux garnis ou glacés sont particulièrement appétissants car ils ont l'apparence de gâteaux cuits selon la méthode traditionnelle.

Ajoutez du chocolat, des épices ou des fruits à vos gâteaux pour en rehausser la texture ou nappez-les d'une glace fondante ou au beurre pour leur donner belle apparence. Les gâteaux cuits aux micro-ondes se conservent peu de temps, mais, n'ayez crainte, ils sont si délicieux qu'ils disparaissent en un rien de temps !

Gâteau Forêt-Noire

Gâteau Forêt-Noire

22½ min

Temps d'attente : 5 min

Le gâteau Forêt-Noire est un classique qui termine toujours un repas en beauté.

1 lb/450 g de cerises noires surgelées ou 1 boîte de 15 oz/425 g de cerises noires dénoyautées et égouttées
⅜ de tasse/75 ml de sirop réservé
6 oz/175 g de beurre ou de margarine ramollie
¾ de tasse/175 g de sucre super fin (ou sucre semoule)
3 oeufs battus
1 ¼ tasse/150 g de farine à pâtisserie
2 cuil. à soupe de cacao
1 pincée de sel
2 cuil. à soupe d'eau chaude

GARNITURE
2 cuil. à soupe de sucre super fin (ou sucre semoule)
2 cuil. à soupe de kirsch
6 cuil. à café de fécule de maïs

CRÈME FOUETTÉE
1 ⅜ tasse/450 ml de crème à 35%
3 cuil. à soupe de kirsch

DÉCORATION
3 oz/75 g de chocolat nature
cerises fraîches

8 PERSONNES

Préparation du gâteau Forêt-Noire

Versez *les cerises dans un bol et faites-les décongeler de 8 à 10 min à DÉCONGÉLATION, en remuant 2 fois. Égouttez et réservez le jus en y ajoutant de l'eau afin d'obtenir ⅜ de tasse/75 ml de liquide. Coupez les cerises en quatre.*

Foncez *un moule de 9 po/23 cm de papier ciré graissé. Travaillez le beurre et le sucre en crème, incorporez les oeufs battus, mélangez bien. Tamisez ensemble la farine, le cacao et le sel et incorporez au mélange avec l'eau chaude. Ajoutez la moitié des cerises et mélangez bien.*

Versez *dans le moule, placez-le sur une assiette renversée et faites cuire 6 min à MED. Augmentez la puissance à MAX. et faites cuire 5 ou 6 min, en tournant le moule du quart à toutes les 2 min. Le gâteau est cuit si un cure-dent inséré au centre en ressort propre.*

Laissez *reposer 5 min puis démoulez sur une grille métallique. Retirez le papier ciré. Mélangez tous les ingrédients de la garniture et le jus réservé et faites chauffer 1 ou 2 min à MAX., jusqu'à épaississement. Ajoutez le reste des cerises et laissez refroidir. Coupez le gâteau en deux.*

Fouettez *la crème jusqu'à formation de pics légers. Incorporez le kirsch, petit à petit, en fouettant bien. Étalez la moitié de la crème puis la garniture aux cerises sur un gâteau et recouvrez de l'autre gâteau.*

Faites *fondre le chocolat 2 ½ min à MED., en brassant 1 fois. Versez sur une surface refroidie et laissez durcir. Découpez de longs copeaux à l'aide d'un couteau. Nappez le gâteau de crème fouettée, puis décorez de rosettes de crème fouettée, de copeaux de chocolat et de cerises.*

Gâteau renversé à la cannelle

12 min

Temps d'attente : 5 min

1 ¼ tasse/150 g de farine tout usage
½ tasse/100 g de sucre super fin (ou sucre semoule)
2 oz/50 g de margarine molle
1 ½ cuil. à café de poudre à pâte
1 pincée de sel
½ cuil. à café de vanille
2 oeufs battus
½ tasse/125 ml de lait

GARNITURE

¾ de tasse/75 g de farine tout usage
2 cuil. à soupe de sucre super fin
2 cuil. à soupe de beurre
½ cuil. à café de cannelle

8 À 10 PERSONNES

1 Versez tous les ingrédients du gâteau, sauf 4 cuil. à soupe de lait, dans un grand bol et mélangez bien au batteur, à basse vitesse, pendant 1 ou 2 min.

2 Ajoutez le reste du lait et mélangez avec une cuiller en bois.

3 Foncez un moule rond de 9 po/23 cm de papier ciré graissé.

4 Versez le mélange dans le moule et lissez la surface.

5 Préparez la garniture en travaillant bien ensemble, avec les doigts, tous les ingrédients, jusqu'à l'obtention d'un mélange grumeleux. Parsemez-en le dessus du gâteau.

6 Faites cuire 9 min à MED., en tournant le moule du quart à toutes les 3 min.

7 Augmentez la puissance à MAX. et laissez cuire encore de 3 à 5 min, jusqu'à ce qu'une légère pression du doigt ne laisse aucune marque.

8 Retirez du four et laissez reposer 5 min. Démoulez et laissez refroidir sur une grille métallique.

Conseils du chef

Il est important de ne pas trop mélanger les ingrédients de ce gâteau afin de lui conserver sa légèreté.

Ne battez tous les ingrédients du gâteau que le temps indiqué dans la recette.

Clafoutis aux fraises

12 min

Temps d'attente : 10 min

1 ½ tasse/175 g de farine tout usage
2 oz/50 g de margarine en petits dés
½ tasse/100 g de sucre super fin (ou sucre semoule)
1 ¼ cuil. à café de poudre à pâte
1 pincée de sel
1 oeuf battu
½ tasse/125 ml de lait
9 oz/250 g de confiture de fraises
¼ de tasse/50 g de cassonade dorée
1 cuil. à café de cannelle

6 À 8 PERSONNES

1 Versez la farine dans un bol, ajoutez la margarine et travaillez bien à l'aide des doigts jusqu'à ce que le mélange ressemble à une fine chapelure. Incorporez le sucre, la poudre à pâte, le sel, l'oeuf battu et le lait.

2 Battez jusqu'à consistance homogène. Versez la moitié du mélange dans un moule rond légèrement graissé de 9 po/23 cm.

3 Etendez la moitié de la confiture sur le mélange puis couvrez du reste de l'appareil à gâteau. Dessinez un motif en treillis (voir illustrations) sur le dessus avec le reste de la confiture. Mélangez la cassonade et la cannelle et parsemez-en le dessus du gâteau.

4 Déposez le moule sur une assiette renversée et faites cuire 6 min à MED., en tournant le moule du quart à toutes les 3 min. Augmentez la puissance à MAX. et laissez cuire de 6 à 8 min.

5 Retirez le gâteau lorsqu'une légère pression du doigt ne laisse aucune marque. Laissez-le reposer 10 min pour terminer la cuisson.

6 Laissez refroidir dans le moule et servez tel quel.

Micro-trucs

Voici trois façons de vérifier la cuisson d'un gâteau. Le gâteau est cuit si un cure-dent inséré au centre en ressort propre.

Si une légère pression du doigt ne laisse aucune marque ou si les bords du gâteau sont détachés des parois du moule.

S'il n'y a aucune trace d'humidité en dessous du gâteau en l'examinant à travers un moule en verre.

Préparation du clafoutis aux fraises

Versez *la moitié du mélange dans un moule légèrement graissé puis étendez délicatement la moitié de la confiture. Couvrez du reste de l'appareil à gâteau puis du reste de la confiture en formant un motif en treillis. Mélangez la cassonade et la cannelle et parsemez-en le dessus.*

Déposez *le moule sur une assiette renversée et faites cuire 6 min à MED., en tournant le moule du quart à mi-cuisson. Augmentez la puissance à MAX. et faites cuire de 6 à 8 min. Vérifiez la cuisson du gâteau (voir Micro-trucs).*

Gâteau aux épices

10¼ min

Temps d'attente : 10 min

1 ⅝ tasse/200 g de farine tout usage
½ tasse/100 g de cassonade dorée
1 cuil. à café de poudre à pâte
1 cuil. à café de cannelle
½ cuil. à café de bicarbonate de soude
1 pincée de sel
¼ de cuil. à café de muscade
¼ de cuil. à café de clou de girofle
¾ de tasse/175 ml de lait
3 oz/75 g de margarine ramollie
1 oeuf battu

GARNITURE

2 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
4 cuil. à soupe de cassonade dorée
2 cuil. à soupe de farine tout usage
3 oz/75 g de noix hachées

8 À 10 PERSONNES

1 Versez tous les ingrédients du gâteau dans un grand bol et mélangez bien au batteur, à basse vitesse, pendant 1 ou 2 min.
2 Versez dans un moule rond de 9 po/23 cm ou carré de 8 po/20 cm, légèrement graissé.
3 Faites fondre le corps gras dans un petit bol couvert de 15 à 30 s à MAX.
4 Versez les autres ingrédients de la garniture dans un bol et ajoutez le beurre fondu. Mélangez bien.
5 Etendez la garniture sur le gâteau.
6 Déposez le moule au four, sur une assiette renversée, et faites cuire le gâteau 6 min à MED., en tournant le moule du quart à toutes les 2 min.
7 Augmentez la puissance à MAX. et laissez cuire de 4 à 8 min, en tournant le moule après 4 min de cuisson.
8 Vérifiez également la cuisson après 4 min en insérant un cure-dent au centre du gâteau. Il doit en ressortir propre, et une légère pression du doigt ne doit laisser aucune marque. Vérifiez aussi le dessous du gâteau s'il s'agit d'un moule en verre.
9 Laissez reposer 10 min puis démoulez et laissez refroidir sur une grille.

Gâteau marbré

7¼ min

Temps d'attente : 10 min

6 oz/175 g de beurre ou de margarine ramollie
¾ de tasse/175 g de sucre super fin (ou sucre semoule)
3 oeufs battus
1 ¾ tasse/225 g de farine à pâtisserie
1 cuil. à soupe de cacao, délayé dans un peu d'eau
quelques gouttes de colorant alimentaire rouge
½ cuil. à café de vanille

DÉCORATION

4 oz/100 g de beurre
1 ¼ tasse/225 g de sucre glace tamisé
2 cuil. à café de jus de citron
quelques gouttes de colorant alimentaire rouge
pétales de rose ou pétales cristallisés

8 PERSONNES

1 Graissez légèrement un moule rond de 8 po/20 cm et foncez-le de papier ciré.
2 Battez en crème le corps gras et le sucre. Incorporez les oeufs, un à un, en battant bien après chaque addition.
3 Tamisez la farine puis incorporez-la au mélange à l'aide d'une grosse cuiller en métal. Répartissez également l'appareil à gâteau dans 3 bols.
4 Ajoutez le cacao délayé au premier mélange, quelques gouttes de colorant alimentaire au deuxième et la vanille au troisième.
5 En faisant alterner les couleurs, versez les trois mélanges dans le moule à l'aide d'une cuiller. Marbrez délicatement avec un couteau.
6 Faites cuire environ 7 min à MAX. Laissez reposer de 10 à 15 min puis démoulez et laissez refroidir.

7 Faites ramollir le beurre dans un grand bol couvert, 15 s à DÉCONGÉLATION.
8 Ajoutez le sucre glace petit à petit, jusqu'à ce que le mélange soit bien lisse. Incorporez le jus de citron et le colorant alimentaire.
9 Glacez le gâteau et décorez-le de pétales de rose.

Conseils du chef

Versez les trois mélanges dans le moule avec précaution afin que l'on distingue bien les trois couleurs. Utilisez un couteau pour marbrer l'appareil.

Ci-dessous, dans le sens des aiguilles d'une montre : *Gâteau aux dattes et aux noix; Gâteau aux raisins et aux cerises; Gâteau aux épices; Gâteau marbré*

RAY DUNS

Gâteau aux dattes et aux noix

10 min

Temps d'attente : 10 min

1 ¾ tasse/225 g de farine à pâtisserie
1 pincée de sel
4 oz/100 g de beurre en petits dés
⅜ de tasse/75 g de cassonade
2 oeufs battus
6 oz/175 g de dattes hachées
2 oz/50 de noix de Grenoble hachées
⅝ de tasse/150 ml de lait
GARNITURE
1 ½ tasse/225 g de sucre glace
2 ou 3 cuil. à soupe d'eau
noix de Grenoble en demies
8 PERSONNES

1 Tamisez ensemble la farine et le sel. Ajoutez le beurre en travaillant bien le mélange à l'aide des doigts. Incorporez la cassonade.
2 Ajoutez les oeufs, un à un, puis incorporez dattes, noix et lait.
3 Versez dans un moule en couronne légèrement graissé de 10 tasses/2,5 l ou dans un bol avec un verre au centre, l'ouverture vers le haut.
4 Faites cuire 10 min à MED.-MAX. Laissez reposer 10 min, démoulez et laissez refroidir sur une grille.
5 Mélangez le sucre glace et l'eau.
6 Nappez de glace le gâteau et garnissez de noix de Grenoble.

Gâteau aux raisins et aux cerises

45 min

Temps d'attente : 10 min

1 lb/450 g de raisins de Smyrne
8 oz/225 g de cerises confites coupées en deux
1 ½ tasse/175 g de farine à pâtisserie
1 pincée de sel
4 oz/100 g de beurre ramolli
le zeste râpé et le jus de 1 citron
½ tasse/100 g de sucre super fin
2 oeufs battus
4 cuil. à soupe de lait
GARNITURE
4 cuil. à soupe de confiture d'abricots
1 oz/25 g d'amandes effilées et grillées
12 PERSONNES

1 Graissez un moule rond de 8 po/20 cm et foncez-le de papier ciré.
2 Mélangez les raisins et les cerises.
3 Tamisez ensemble la farine et le sel puis prélevez-en une petite quantité pour fariner les fruits.
4 Travaillez le beurre et le sucre en crème, ajoutez le zeste de citron puis incorporez les oeufs, un à la fois, en battant bien après chaque addition. Ajoutez le jus de citron.
5 Incorporez la farine en alternant avec les fruits. Incorporez le lait.
6 Versez dans le moule et lissez la surface. Faites cuire 45 min au cycle DÉCONGÉLATION. Vérifiez la cuisson avec la lame d'un couteau. Laissez refroidir dans le moule.
7 Démoulez le gâteau. Passez la confiture au tamis et ajoutez 1 ou 2 cuil. à soupe d'eau bouillante. Badigeonnez-en le dessus du gâteau puis garnissez d'amandes grillées.

Des repas congelés rapides

Épargnez temps et efforts grâce au four micro-ondes et au congélateur. Ils vous permettent d'avoir toujours sous la main des repas complets, appétissants et nutritifs lorsque vous n'avez ni le temps ni le goût de cuisiner.

Les repas préparés d'avance et congelés sont très pratiques. Après une journée harassante, ou si vous devez recevoir à l'improviste, rien ne vaut un bon repas déjà tout prêt et conservé au congélateur.

Les plats de poisson se congèlent sans problème : faites-les décongeler et réchauffer aux micro-ondes en un rien de temps. Nous vous proposons un plat de filets de plie farcis, mais vous pouvez aussi utiliser de la morue ou du maquereau frais. Prenez le temps de préparer aussi les légumes (pommes de terre et brocoli) et vous pourrez réchauffer un repas complet. Pour quatre portions prêtes en même temps, superposez les plateaux.

Faites décongeler les mousses individuelles au chocolat, à la température ambiante, pendant que vous dégustez le plat principal. Si vous avez oublié de les sortir du congélateur, mettez-les au four à DÉCONGÉLATION, 5 s à la fois, sans toutefois les laisser fondre, puis laissez-les reposer à la température ambiante.

Pour une occasion spéciale, lorsqu'un repas plus raffiné est de mise, essayez les brochettes de pétoncles et de saumon (p. 564). Tous raffoleront de ces délicieuses bouchées. Préparez huit brochettes, pour huit ou quatre personnes selon le type de repas que vous offrez. Présentez ensuite ces succulents et légers petits gâteaux renversés aux mandarines, préparés dans de petites tasses puis congelés. En moins de 10 minutes, vous pouvez les faire décongeler et régaler vos invités !

Filets de plie farcis et mousse au chocolat

Filets de plie farcis

2 min

Temps d'attente : aucun

1 lb/450 g de filets de plie (8 petits ou 4 gros)

FARCE

1 oignon haché fin
1 cuil. à soupe de beurre
5 cuil. à soupe de chapelure fraîche
4 ½ cuil. à soupe de noix variées hachées
le zeste finement râpé et le jus de 1 citron
3 cuil. à soupe de persil haché
1 bonne pincée de thym
1 cuil. à soupe de pâte de tomates
sel et poivre

SAUCE

2 oz/50 g de beurre
1 cuil. à soupe de ciboulette ou d'échalotes hachées
4 cuil. à soupe de bouillon de poisson
sel et poivre

4 PERSONNES

1 Retirez la peau des filets et étendez-les sur une planche à découper.

2 Faites blondir l'oignon dans le beurre dans un bol couvert, 2 ou 2 ½ min à MAX., en remuant 1 fois. Incorporez les reste des ingrédients de la farce et assaisonnez au goût, en ajoutant juste assez de jus de citron pour humidifier le tout.

3 Étalez la farce sur les filets de poisson et roulez-les en commençant par la queue. Déposez-les sur une planche à découper couverte d'une pellicule plastique. Mettez au congélateur, à découvert, pendant que vous préparez les légumes.

Pommes de terre et brocoli

8¼ min

Temps d'attente : 5 min

1 lb/450 g de pommes de terre
3 cuil. à soupe d'eau
1 cuil. à soupe de beurre
½ oeuf battu
sel et poivre
8 oz/225 g de brocoli surgelé
3 cuil. à soupe de beurre pour badigeonner

4 PERSONNES

1 Pelez les pommes de terre et coupez-les en cubes de 1 po/2,5 cm. Déposez-les dans un grand plat et ajoutez l'eau, couvrez et faites cuire 8 ou 9 min à MAX., en brassant 1 fois. Laissez reposer à couvert pendant 5 min.

2 Égouttez parfaitement et faites une purée bien lisse. Ajoutez le beurre, l'oeuf et les assaisonnements. Répartissez également la purée dans les plateaux à l'aide d'une poche à douille.

3 Divisez le brocoli également et déposez-le dans les plateaux. Faites fondre le beurre dans un petit plat couvert de 15 à 30 s à MAX. Versez-le sur les pommes de terre et le brocoli.

4 Déposez les filets de poisson farcis dans les plateaux, enveloppez avec soin, étiquetez et congelez, au maximum 2 mois.

Mousse au chocolat

6 min

Temps d'attente : aucun

6 oz/175 g de chocolat nature
3 oeufs, blancs et jaunes séparés
1 cuil. à soupe de crème à 35%
½ cuil. à café de vanille
4 cuil. à soupe de crème à 35%, fouettée, pour décorer
chocolat râpé, pour décorer

4 PERSONNES

1 Défaites le chocolat en morceaux et faites-le fondre 6 ou 7 min à MED., en remuant 2 fois.

2 Incorporez les jaunes d'oeufs, la crème et la vanille et fouettez bien le tout. Montez les blancs d'oeufs en neige puis incorporez-les délicatement au mélange chocolaté. Versez dans 4 coupes à dessert, enveloppez, étiquetez et congelez, au maximum 2 mois.

Décongélation et service du repas

Préparez *la sauce d'accompagnement pour le poisson : faites fondre le beurre de 30 à 60 s à MAX., ajoutez la ciboulette et le bouillon et assaisonnez. Versez sur le poisson, à mi-temps de la décongélation, au moment où vous déplacez les plateaux.*

Couvrez *les plateaux d'une pellicule plastique et superposez-les dans le four. Faites chauffer de 20 à 22 min à MED.-MAX., en modifiant l'ordre des plateaux 4 fois. Comptez 13 ou 14 min pour 2 plateaux et 6 ou 7 min pour un seul.*

RAY DUNS

Faites décongeler *les mousses au chocolat à la température ambiante, de 25 à 30 min ou au cycle DÉCONGÉLATION, pendant 15 s, mais 5 s à la fois. Laissez reposer 5 min, garnissez de crème fouettée et de chocolat râpé.*

Brochettes de pétoncles et de saumon

35½ min

Temps d'attente : aucun

1 lb/450 g de saumon frais, sans peau ni arêtes
1 lb/450 g de pétoncles frais
16 petits oignons entiers
1 poivron vert coupé en 16 morceaux
1 citron coupé en 8 morceaux
1 cuil. à soupe de beurre

SAUCE
2 oz/50 g de beurre
½ cuil. à café de marjolaine
½ cuil. à café de vermouth sec
sel
poivre

2 x 4 PERSONNES

Congélation et cuisson des brochettes

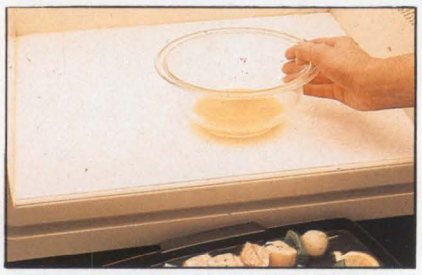
Coupez *le saumon en 24 cubes de 1 po/2,5 cm et les pétoncles en deux ou trois pour obtenir 16 morceaux. Enfilez les oignons et les morceaux de saumon, pétoncle et poivron sur 8 bâtonnets en bois de 9 po/23 cm. Glissez un morceau de citron à l'extrémité de chacun.*

Disposez *sur un plateau foncé de papier ciré. Faites fondre le beurre 15 s à MAX. Badigeonnez-en les brochettes. Faites congeler à découvert puis enveloppez quatre brochettes à la fois. Congelez 2 mois au maximum.*

Pour servir, *préparez la sauce : faites fondre le beurre dans un bol couvert, de 30 à 60 s à MAX. Ajoutez la marjolaine, le vermouth et les assaisonnements, en remuant avec un fouet. Utilisez pour badigeonner les brochettes pendant la cuisson.*

Retirez *les brochettes du congélateur, développez-les et déposez-les sur une grille, bien espacées. Couvrez de papier ciré et réglez le four à MED.*

Faites cuire *4 brochettes de 19 à 23 min ou 8 brochettes de 34 à 37 min, en les badigeonnant et en les tournant 2 ou 3 fois pendant la cuisson.*



Augmentez *la puissance à MAX., couvrez et faites chauffer le reste de la sauce de 45 à 60 s. Remuez et versez sur les brochettes. Disposez sur une assiette de service.*

Petits gâteaux renversés aux mandarines

5¼ min

Temps d'attente : aucun

GARNITURE

2 cuil. à soupe de cassonade dorée
½ cuil. à café de cannelle
1 boîte de 11 oz/312 g de mandarines bien égouttées
2 cuil. à soupe de beurre

GÂTEAU

4 oz/100 g de beurre ou de margarine ramollie
½ tasse/100 g de sucre super fin (ou sucre semoule)
2 oeufs battus
1 tasse/100 g de farine à pâtisserie tamisée avec ¼ de cuil. à café de poudre à pâte

8 PERSONNES

RAY DUNS

1 Foncez 8 petites tasses d'une pellicule plastique. Mélangez la cassonade et la cannelle et versez dans le fond des tasses. Ajoutez les mandarines.

2 Faites fondre le beurre dans un petit plat couvert, de 15 à 30 s à MAX. Versez-le dans les tasses.

3 Travaillez le beurre et le sucre en crème puis incorporez les oeufs, un à un; ajoutez la farine et la poudre à pâte. Versez dans les tasses.

4 Disposez en cercle, dans le four, et faites cuire de 5 à 7 min à MAX., en tournant les tasses 2 fois. Retirez-les aussitôt cuits. Vérifiez la cuisson en insérant une petite broche au centre des gâteaux. Elle doit en ressortir propre.

5 Laissez refroidir puis démoulez et congelez (voir étape 1 ci-dessous).

POUR SERVIR

Développez les gâteaux et faites-les décongeler, 4 ou 8 à la fois, selon les instructions ci-dessous. Les gâteaux sont décongelés lorsque vous pouvez y insérer facilement une petite broche en métal. Retirez-les du four une fois décongelés puis laissez-les reposer à la température ambiante. Pour servir chaud, déposez au four à MED. et comptez 7 ou 8 min pour 4 petits gâteaux et de 10 à 12 min pour 8. Décorez avec des quartiers de mandarine et de la crème fouettée.

Congélation et décongélation des petits gâteaux renversés aux mandarines

Pour congeler : *laissez refroidir et démoulez. Enveloppez dans une pellicule plastique puis glissez dans un sac de congélation, 4 gâteaux par sac. Étiquetez et congelez, 2 mois au maximum.*

Pour décongeler : *développez les gâteaux et disposez-les en cercle, dans une assiette. Mettez au four, à découvert.*

RAY DUNS

Faites chauffer *4 petits gâteaux 7 ou 8 min à DÉCONGÉLATION, en les déplaçant 1 fois. Comptez de 10 à 12 min pour 8 gâteaux, en les déplaçant 2 fois.*

Casserole à la polonaise

Le chou est un aliment riche en vitamines, disponible durant toute l'année. Cette recette de chou braisé apprêté à la polonaise est prête en moins de 30 minutes au four micro-ondes !

Voici un plat à saveur spéciale que vous servirez avec plaisir : ajoutez du vinaigre et du sucre au chou braisé, heureux mélange aigre-doux que vous pouvez savourer tel quel ou rehausser d'ail, de genièvre, de câpres hachées, de graines de carvi ou de cumin.

Pour un repas complet, accompagnez ce plat de pain de seigle.

La cuisson du plat aux micro-ondes ne pose aucun problème; rappelez-vous toutefois que le chou dégage beaucoup de vapeur, rendant le tout extrêmement chaud. Prenez garde en enlevant la pellicule plastique pour remuer les saucisses.

Le chou pommé rouge marié avec la crème sure donne un bel effet, mais vous pouvez aussi utiliser du chou pommé blanc (utilisez dans ce cas le tiers du vinaigre).

VARIANTE

Pour un plat plus léger, omettez les saucisses, les haricots rouges et les betteraves et doublez les quantités des autres ingrédients. Faites cuire le tout 10 min à MAX., en remuant 2 fois.

Servez ce chou très chaud avec du boeuf ou du gibier ou froid, en salade, avec une quiche ou des charcuteries.

Casserole à la polonaise

12 min

Temps d'attente : 10 min

8 oz/225 g de chou pommé rouge, feuilles extérieures et coeur enlevés
1 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
½ petit oignon haché fin
3 cuil. à soupe de vinaigre de cidre
1 cuil. à soupe de cassonade
1 cuil. à soupe d'eau
8 oz/225 g de saucisse de porc fumé
6 oz/175 g de betteraves cuites et hachées
1 boîte de 15 oz/432 g de haricots rouges égouttés et rincés
sel et poivre
crème sure et persil haché

4 À 6 PERSONNES

Notes sur la congélation

Versez le chou braisé dans un récipient avec couvercle et congelez, sans la garniture, 2 mois au maximum. Pour décongeler, couvrez le plat d'une pellicule plastique entrouverte et faites chauffer de 5 à 8 min à MAX., en remuant 2 fois.

Préparation de la casserole à la polonaise

Râpez *le chou. Faites blondir l'oignon dans le beurre, dans un grand bol couvert, 2 min à MAX.*

Incorporez *le vinaigre, la cassonade et l'eau puis ajoutez le chou. Mélangez bien. Faites cuire à couvert, 5 min à MAX., en remuant 2 fois.*

RAY DUNS

Émincez *la saucisse et ajoutez-la au chou, ainsi que les betteraves et les haricots rouges. Faites chauffer à couvert de 5 à 10 min à MAX., en remuant 2 fois.*

Laissez reposer *10 min, assaisonnez et transvidez dans un plat de service, si désiré. Garnissez de crème sure et de persil haché.*

La cuisson des confitures

Voici de délicieuses confitures maison pour savourer tout l'hiver le goût exquis des petits fruits de saison. Le four micro-ondes vous permet de remettre à la mode une tradition culinaire quelque peu délaissée.

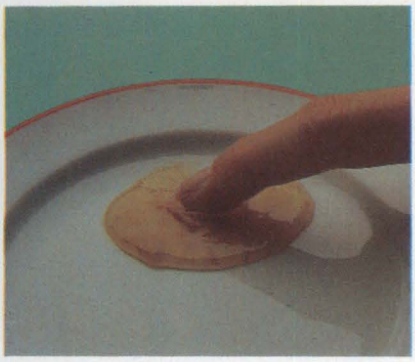
Servez-vous du four micro-ondes pour préparer facilement de petites quantités de confitures, soit 5 lb/2,5 kg environ, au fur et à mesure de l'apparition sur le marché des petits fruits de saison. Inutile de planifier un après-midi à la cuisine : la cuisson est si rapide que vous pouvez préparer de délicieuses confitures en un rien de temps. Enveloppez-le joliment et offrez un pot de confiture de framboises et de groseilles rouges ou de confiture de cerises (pages 570 et 571) à un ami ou un parent. Votre présent plaira à coup sûr.

Grâce à la cuisson rapide, les fruits conservent toute leur saveur et leur couleur éclatante. La confiture ne colle pas et ne brûle pas, comme il arrive parfois lorsque vous la faites cuire selon la méthode traditionnelle. Il n'y a pas d'éclaboussures, la condensation est réduite au minimum et votre cuisine n'est pas surchauffée. La préparation des confitures maison est un art renouvelé grâce au four micro-ondes.

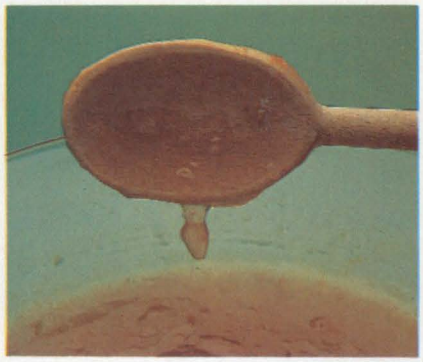
De haut en bas : *Confiture de rhubarbe au gingembre; Confiture de framboises et de groseilles rouges; Confiture d'abricots; Confiture de cerises*

DAVE KING

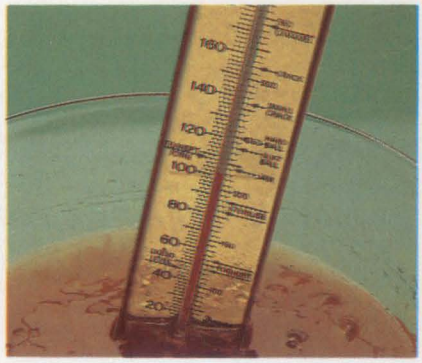
Comment vérifier la cuisson des confitures



Dans une assiette : *Versez 1 cuil. à café de confiture dans une assiette froide et laissez refroidir. Passez le bout du doigt dans le centre : si la confiture se plisse, elle est cuite.*



Avec une cuiller en bois : *Nappez le dos d'une cuiller de confiture et laissez refroidir au-dessus du bol. Si la confiture retombe en gouttes, elle est cuite.*



Avec un thermomètre : *Utilisez un thermomètre pour micro-ondes, dans le four, ou un thermomètre ordinaire, en dehors du four. Il doit indiquer entre 226 et 228°F/108 ou 109°C.*

Préparation de la confiture

Lavez *et essuyez les fruits; tranchez, pelez ou dénoyautez, selon le cas. Versez les fruits dans un bol, ajoutez de l'eau bouillante et du jus de citron au goût.*

Couvrez *d'une pellicule plastique entrouverte et faites cuire 15 min à MAX., en brassant 2 fois. Laissez reposer.*

Faites réchauffer *le sucre à MAX., 2 min pour 1 lb/450 g, 2 ½ min pour 1 ½ lb/700 g et 3 min pour 2 lb/1 kg.*

Ajoutez-le *aux fruits et remuez jusqu'à ce qu'il soit complètement dissous. Faites cuire à découvert de 15 à 20 min à MAX., en remuant 3 fois.*

Écumez, *au besoin, et laissez refroidir légèrement avant de verser dans des bocaux stérilisés à l'aide d'un entonnoir.*

Déposez *des rondelles de papier ciré sur le dessus. Fermez hermétiquement pendant que la confiture est encore chaude, mais laissez refroidir si vous fermez les pots avec une pellicule de cellophane et des rubans de caoutchouc.*

RAY DUNS

Conseils pratiques

Pour la cuisson des confitures aux micro-ondes, vous avez besoin d'un bol en verre à l'épreuve de la chaleur et d'une cuiller en bois. Le bol utilisé doit pouvoir supporter des températures très élevées et être assez grand de manière à ce que la confiture en ébullition ne déborde pas. Portez toujours des mitaines pour manipuler le bol et prenez les mêmes précautions que pour la cuisson traditionnelle.

Degré de cuisson de la confiture

On obtient une belle confiture grâce à la pectine naturelle des fruits, qui varie beaucoup d'un fruit à l'autre. Commencez avec des fruits renfermant beaucoup de pectine, comme les groseilles par exemple, puis essayez avec les framboises, les cerises ou les abricots, fruits pauvres en pectine, en leur ajoutant un peu de jus de citron pendant la cuisson ou de la pectine du commerce après la cuisson, tout en suivant les indications du fabricant. La pectine se vend en bouteilles dans la plupart des magasins d'alimentation. Choisissez des fruits à peine mûrs ou juste mûrs car ils sont plus riches en pectine.

Vérifiez le degré de cuisson de la confiture en suivant les instructions données à la page précédente. Au besoin, poursuivez la cuisson pendant 1 min puis vérifiez de nouveau. Répétez jusqu'à ce que la confiture ait atteint le degré de cuisson désiré. Vous éviterez ainsi de trop faire cuire les fruits, ce qui donne un goût amer à la confiture.

Rappelez-vous que les confitures de fruits tendres épaississent en refroidissant et qu'il faut laisser refroidir légèrement la confiture avant de la verser dans les bocaux afin d'obtenir une répartition uniforme des fruits.

Entreposage

Utilisez toujours des bocaux bien stérilisés. Remplissez-les d'eau bouillante, videz-les et laissez-les sécher dans le four de la cuisinière à basse température. Fermez bien les bocaux (voir page précédente) et placez dans un endroit sombre et frais. Utilisez dans un délai de 12 mois.

DAVE KING

Conseils du chef

Ne faites jamais bouillir une confiture avant que le sucre ne soit complètement dissous. Pour faciliter la chose, faites d'abord réchauffer le sucre aux micro-ondes (voir page précédente), dans un bol.

Confiture de groseilles

32 min

Temps d'attente : aucun

1 lb/450 g de groseilles fraîches ou surgelées, décongelées
1 ¼ tasse/300 ml d'eau bouillante
1 lb/450 g de sucre

2 lb/1 kg DE CONFITURE

1 Parez les groseilles et versez-les dans un bol de 12 ½ tasses/3 l; ajoutez l'eau bouillante. Faites cuire à couvert et faites chauffer le sucre (étapes 2 et 3, p. 569). Faites ensuite cuire la confiture (étape 4, p. 569).

2 Écumez et laissez refroidir 30 min. Versez dans des bocaux stérilisés, scellez et étiquetez tel qu'indiqué à la p. 569.

Confiture de framboises et de groseilles rouges

45½ min

Temps d'attente : aucun

1 ½ lb/700 g de framboises
8 oz/225 g de groseilles rouges équeutées
2 cuil. à soupe de jus de citron
2 lb/1 kg de sucre

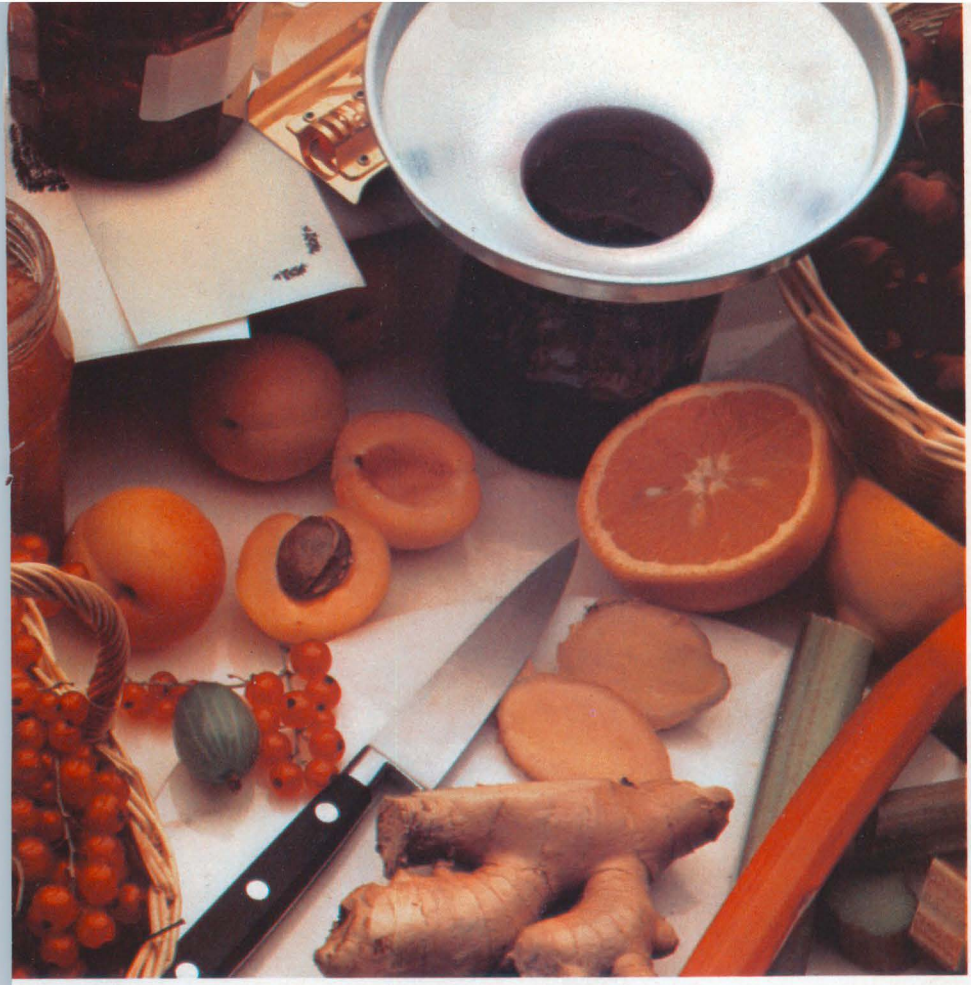
2 ¾ lb/1,2 kg DE CONFITURE

1 Versez les fruits dans un bol de 12 ½ tasses/3 l et ajoutez le jus de citron.

2 Couvrez et faites cuire les fruits en retirant le couvercle après avoir remué 1 fois. Faites chauffer le sucre. (Voir étapes 2 et 3, p. 569).

3 Incorporez le sucre aux fruits puis faites cuire à découvert, 28 min à MAX., en remuant 3 fois.

4 Laissez refroidir 10 min puis versez dans des bocaux stérilisés chauds. Scellez et étiquetez.



Confiture d'abricots

57½ min

Temps d'attente : aucun

1 ½ lb/700 g d'abricots
3 cuil. à soupe d'eau bouillante
4 cuil. à soupe de jus de citron
1 citron coupé en quartiers
2 lb/1 kg de sucre

3 lb/1,5 kg DE CONFITURE

1 Lavez les fruits, coupez-les en deux, retirez les noyaux et hachez-les grossièrement. Versez les abricots dans un bol de 12 ½ tasses/3 l, ajoutez l'eau, le jus et les quartiers de citron.
2 Couvrez et faites cuire, puis réchauffez le sucre, tel qu'indiqué aux étapes 2 et 3, p. 569.
3 Incorporez le sucre et faites cuire à découvert 20 min à MED., en remuant 4 fois, jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Augmentez la puissance à MAX. et laissez cuire 20 min en remuant 3 fois.
4 Écumez et retirez les quartiers de citron. Laissez refroidir 30 min puis versez dans des bocaux stérilisés; scellez et étiquetez tel qu'indiqué à la p. 569.

Faites cuire les petits fruits aux micro-ondes et transformez-les en délicieuses confitures maison.

Confitures de mûres et de pommes

26 min

Temps d'attente : aucun

1 lb/450 g de mûres
1 lb/450 g de pommes à cuire, le coeur enlevé et coupées en tranches
2 cuil. à soupe d'eau
2 lb/1 kg de sucre

3 lb/1,5 kg DE CONFITURE

1 Versez les fruits et l'eau dans un bol de 12 ½ tasses/3 l. Couvrez et faites cuire 8 min à MAX., en remuant 1 fois.
2 Versez le sucre dans un bol et faites-le chauffer tel qu'indiqué à l'étape 3, p. 569.
3 Incorporez le sucre aux fruits et poursuivez la cuisson tel qu'indiqué à l'étape 4, p. 569. Laissez refroidir 10 min puis versez dans des bocaux stérilisés chauds; scellez et étiquetez tel qu'indiqué aux étapes 5 et 6, p. 569.

Confiture de cerises

22 min

Temps d'attente : aucun

1 lb/450 g de cerises
¾ de lb/350 g de sucre
2 cuil. à soupe de jus de citron
¼ de tasse/50 ml de pectine du commerce

1 ¼ lb/550 g DE CONFITURE

1 Vérifiez bien les cerises et retirez les noyaux; versez-les dans un bol de 7 ½ tasses/2 l et ajoutez le jus de citron.
2 Faites cuire à couvert 12 min à MAX. Faites chauffer le sucre tel qu'indiqué à l'étape 3, p. 569.
3 Incorporez le sucre, remuez pour le faire dissoudre puis faites cuire 8 min à MAX. Ajoutez la pectine et laissez refroidir 5 min. Versez dans des bocaux stérilisés, scellez et étiquetez tel qu'indiqué aux étapes 5 et 6, p. 569.

Confiture de rhubarbe au gingembre

48 min

Temps d'attente : aucun

2 lb/1 kg de rhubarbe
le zeste râpé et le jus de 1 orange
le zeste râpé de 1 citron
2 lb/1 kg de sucre
1 morceau de 1 oz/25 g de racine de gingembre fraîche

2 ¾ lb/1,2 kg DE CONFITURE

1 Lavez et parez la rhubarbe puis coupez-la en morceaux de 1 po/2,5 cm. Versez dans un bol de 12 ½ tasses/3 l, ajoutez l'eau, les zestes et le jus. Couvrez et faites cuire de 10 à 12 min à MAX., en remuant 1 fois.
2 Faites chauffer le sucre (voir étape 3, p. 569). Incorporez à la rhubarbe et brassez jusqu'à ce qu'il soit dissous.
3 Écrasez le gingembre à l'aide d'un rouleau à pâtisserie pour en dégager toute la saveur. Enveloppez dans une mousseline et ajoutez au mélange de rhubarbe.
4 Faites cuire à découvert de 35 à 38 min à MAX., en remuant 3 fois.
5 Laissez refroidir 5 min, retirez le gingembre puis versez dans des bocaux stérilisés. Scellez et étiquetez tel qu'indiqué à l'étape 6, p. 569.

Des biftecks de choix

De bons biftecks bien tendres, succulents et appétissants, quoi de mieux pour un bon repas ? Surtout si vous les nappez de beurre à l'ail ou de sauce béarnaise.

Les biftecks de choix (filet, surlonge, bifteck d'aloyau ou de croupe) constituent un repas spécial et il est normal de vouloir bien réussir leur cuisson. Un bifteck cuit aux micro-ondes est tout aussi tendre et délicieux que celui cuit selon la méthode habituelle.

Vous pouvez badigeonner les biftecks d'une sauce et les faire cuire dans un plat ordinaire, mais si vous prévoyez faire souvent cuire des biftecks aux micro-ondes, il serait sage de vous procurer un plat à brunir car il permet de saisir la viande.

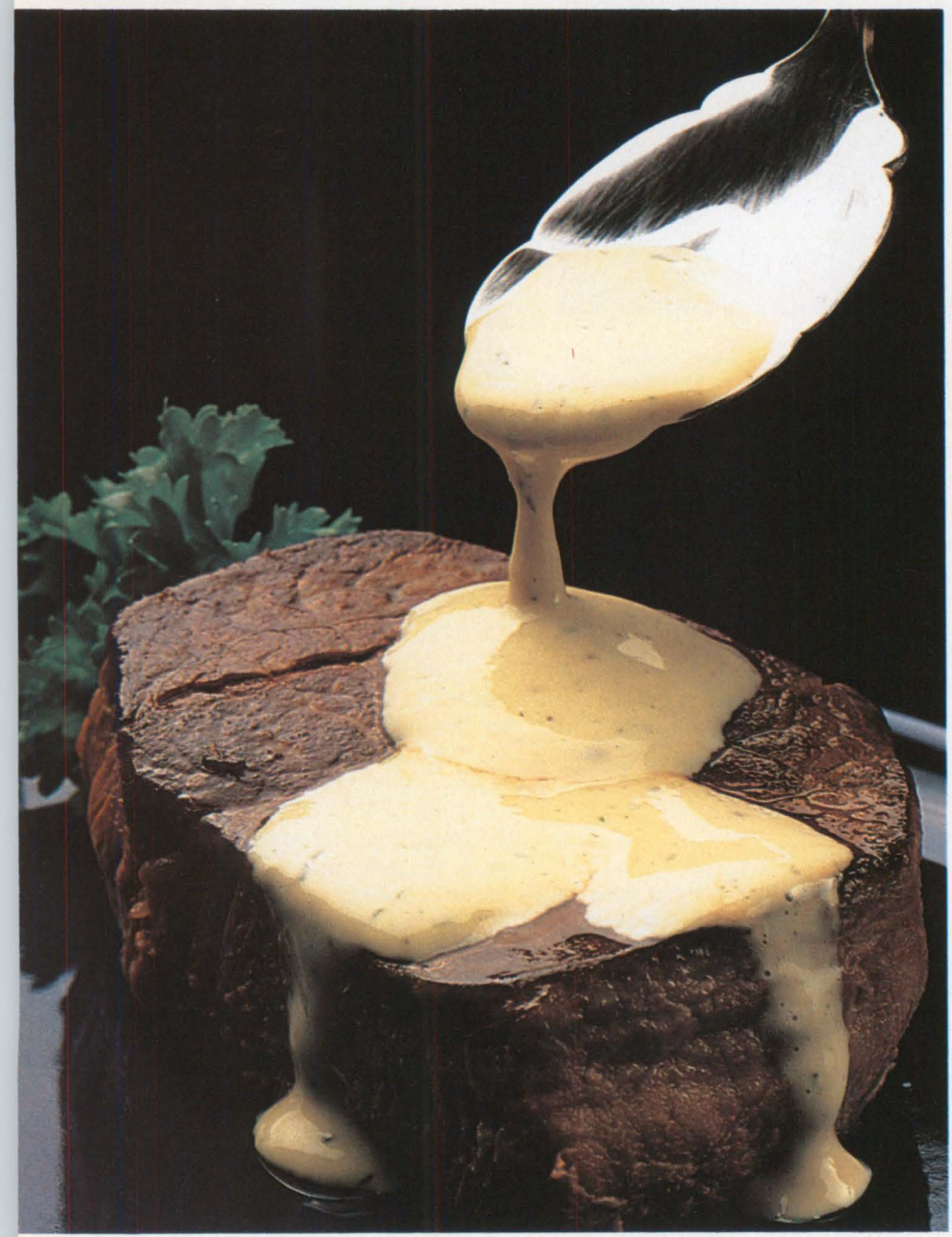
Consultez le tableau de la page 573 et vérifiez la cuisson selon les indications données ci-contre. Si vous vous servez d'un plat à brunir, laissez la viande reposer pendant 1 ou 2 min; sinon, comptez 3 min pour un bifteck saignant/mi-saignant et 5 min pour un bifteck à point/bien cuit.

Saignant : la viande semble cuite en surface mais présente par endroits des traces de jus de cuisson de couleur rouge.

Mi-saignant : des jus de cuisson de couleur rouge apparaissent à la surface de la viande lorsqu'on la presse avec un couteau.

À point : la viande est légèrement rose au centre.

Bien cuit : la viande est brune et les jus de cuisson sont clairs.



Filet mignon, sauce béarnaise

Sauce béarnaise

1¼ min

Temps d'attente : aucun

3 jaunes d'oeufs
1 cuil. à soupe de vinaigre de vin ou de vinaigre à l'estragon
2 cuil. à café de feuilles d'estragon hachées ou 1 cuil. à café d'estragon séché
sel et poivre
4 oz/100 g de beurre non salé bien froid
1 cuil. à soupe d'oignon râpé

4 PERSONNES

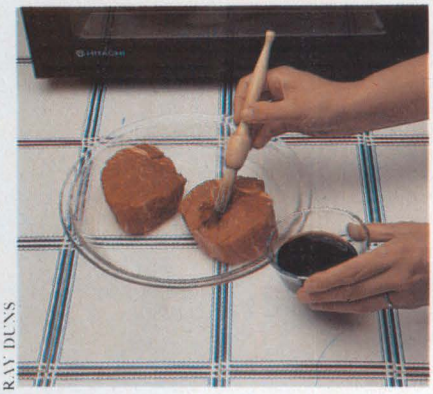
1 Fouettez bien les jaunes d'oeufs avec le vinaigre, l'estragon et les assaisonnements.

2 Faites blondir l'oignon avec 1 cuil. à soupe de beurre, 1 ou 1 ½ min à MAX. Incorporez au premier mélange.

3 Coupez le reste du beurre en 6 morceaux et faites-le ramollir pendant 15 s à MAX.

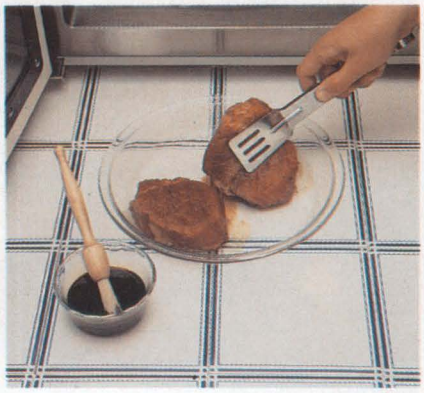
4 Incorporez petit à petit au premier mélange, en battant bien, jusqu'à consistance lisse. Nappez-en le bifteck et servez sans délai.

Préparation et cuisson du filet mignon

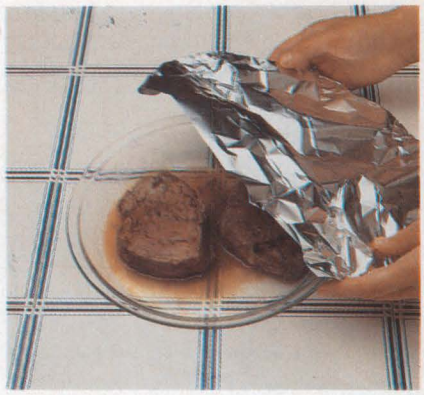


RAY DUNS

Essuyez *le filet avec un papier absorbant, badigeonnez de 2 cuil. à café de sauce soya. Graissez un plat peu profond de 1 cuil. à soupe de beurre fondu ou 2 cuil. à café d'huile.*



Déposez *les biftecks dans le plat et faites cuire de 1 ½ à 3 ½ min à MAX., au goût (voir tableau ci-dessous). Égouttez et retournez les biftecks.*

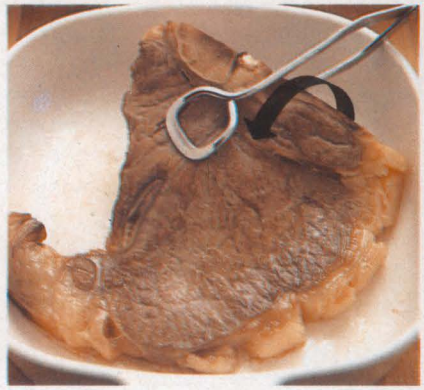


Faites cuire *de 2 ½ à 4 min à MAX. Couvrez de papier aluminium et laissez reposer 3 min pour un bifteck saignant/mi-saignant et 5 min pour un bifteck à point/bien cuit.*

Cuisson d'un bifteck d'aloyau dans un plat à brunir

Incisez *le gras à intervalles de 1 po/2,5 cm. Préchauffez le plat à brunir pendant 5 min ou selon les instructions du fabricant.*

Versez *2 cuil. à café d'huile dans le plat chaud et inclinez-le pour bien enduire le fond. Déposez le bifteck en pressant sur toute la surface pour saisir la viande.*



Faites cuire *à MAX., de 1 ¾ à 4 ½ min (voir tableau - 1 bifteck d'aloyau de 1 lb/450 g équivaut à 2 biftecks de 8 oz/225 g chacun). Retournez la viande 1 fois. Laissez reposer 1 ou 2 min.*

Temps de cuisson des biftecks

		CUISSON SANS PLAT À BRUNIR		CUISSON DANS UN PLAT À BRUNIR	
		2 biftecks de 8 oz/225 g ou 1 bifteck d'aloyau de 1 lb/450 g	4 biftecks de 8 oz/225 g	2 biftecks de 8 oz/225 g ou 1 bifteck d'aloyau de 1 lb/450 g	4 biftecks de 8 oz/225 g
SAIGNANT	1er côté 2e côté	1 ½ min 2 ½ min	3 ou 3 ½ min 3 ½ ou 4 min	45 s 1 min	1 min 1 ¾ ou 2 min
MI-SAIGNANT	1er côté 2e côté	2 ou 2 ½ min 3 min	3 ½ ou 4 min 4 ou 4 ½ min	1 min 1 ¼ ou 1 ½ min	1 ½ min 2 ou 2 ½ min
À POINT	1er côté 2e côté	2 ½ ou 3 min 3 ou 3 ½ min	4 ½ ou 5 min 4 ½ ou 5 min	1 ½ min 1 ½ ou 2 min	2 min 2 ½ ou 3 min
BIEN CUIT	1er côté 2e côté	3 ½ min 4 ou 5 min	5 ou 6 min 6 ou 7 min	2 min 2 ½ ou 3 min	2 ½ min 4 ½ ou 5 min

Beurre à l'ail

¼ min

Temps d'attente : aucun

4 oz/100 g de beurre
2 gousses d'ail écrasées
¼ de cuil. à café de moutarde de Dijon
sel et poivre

4 PERSONNES

1 Coupez le beurre en morceaux et placez dans un petit bol.
2 Faites ramollir à couvert, 20 s à MAX.
3 Incorporez l'ail, la moutarde et les assaisonnements, battez bien le tout et servez.

VARIANTES
Beurre au piment : remplacez l'ail et la moutarde par ½ petit poivron rouge et 1 piment fort, épépinés et hachés fin.
Beurre au fromage bleu et au cresson : remplacez l'ail et la moutarde par 2 oz/50 g de Stilton réduit en purée et 3 cuil. à soupe de cresson haché.

Bifteck de croupe avec beurre à l'ail

Micro-trucs

Les mélanges à tartiner à faible teneur en gras remplacent avantageusement le beurre pour la cuisson aux micro-ondes. Diminuez simplement le temps de moitié. Une excellente solution pour tous ceux qui surveillent leur poids.

Bifteck de croupe mariné à la coriandre

4½ min

Temps d'attente : 1 ou 2 min

2 biftecks de croupe de 1 lb/450 g chacun, dégraissés et coupés en deux
1 cuil. à soupe d'huile
MARINADE
1 gousse d'ail écrasée
le zeste râpé et le jus de 1 citron
1 cuil. à café de coriandre
2 cuil. à soupe d'huile végétale
4 PERSONNES

1 Mélangez bien tous les ingrédients de la marinade.
2 Déposez les biftecks dans un grand plat peu profond, versez-y la marinade, couvrez et réfrigérez de 6 à 8 h. Égouttez bien puis essuyez parfaitement la viande.
3 Préchauffez le plat à brunir pendant 5 min ou selon les instructions du fabricant. Versez-y l'huile en inclinant le plat pour en couvrir le fond.
4 Déposez les biftecks dans le plat en pressant bien pour saisir la viande. Faites cuire ensuite de 2 ¾ à 7 min à MAX. Consultez le tableau p. 573. Retournez le bifteck 1 fois pendant la cuisson. Laissez reposer 1 ou 2 min.

Micro-trucs

Il n'est pas nécessaire d'utiliser un plat à brunir. Suivez les instructions à la p. 573 (Cuisson du filet mignon) en omettant la sauce soya. Faites ensuite une sauce avec 3 cuil. à soupe du jus de cuisson de la viande en y ajoutant le mélange suivant : 3 cuil. à soupe de yogourt nature, ½ cuil. à café de sucre, sel et poivre et marinade. Faites chauffer le tout 15 s à MAX. et servez avec les biftecks.

Micro-trucs

Un bifteck d'aloyau de 1 po/2,5 cm d'épaisseur pèse environ 1 lb/450 g. Faites-en cuire un à la fois, en déterminant le temps de cuisson en fonction de 2 biftecks de 8 oz/225 g chacun. Pour servir 2 personnes, coupez le bifteck en 2 portions, à partir de l'os, après la cuisson.

Conseils du chef

Essuyez toujours parfaitement les biftecks avant de les saisir dans le plat à brunir pour que la viande ait une couleur appétissante. Passez ensuite sous le gril, si désiré, pendant 1 min.

Bifteck de surlonge aux huîtres

7 min

Temps d'attente : 1 ou 2 min

4 biftecks de surlonge de 8 oz/225 g et de 1 po/2,5 cm d'épaisseur chacun
1 petit oignon haché fin
2 tranches de bacon hachées
1 boîte de 4 oz/105 g d'huîtres fumées égouttées
le zeste râpé de 1 citron
3 cuil. à soupe de persil haché
sel et poivre
1 cuil. à soupe d'huile

4 PERSONNES

1 Faites blondir l'oignon avec le bacon 2 ½ ou 3 min à MAX.
2 Ajoutez les huîtres, le zeste de citron, le persil et les assaisonnements.
3 À l'aide d'un couteau bien aiguisé, incisez les biftecks à l'horizontale et farcissez-les du mélange aux huîtres.
4 Préchauffez un plat à brunir pendant 5 min ou selon les instructions du fabricant. Versez-y l'huile en inclinant le plat pour bien enduire le fond. Déposez-y les biftecks en pressant bien.
5 Une fois les biftecks bien saisis, faites-les cuire de 2 ¾ à 7 min à MAX., en les retournant 1 fois. Consultez le tableau, p. 573. Laissez reposer 1 ou 2 min.

Filet mignon au gingembre

Filet mignon au gingembre

7¾ min

Temps d'attente : 5 min

2 biftecks de filet de 6 oz/175 g et de 1 ½ po/4 cm d'épaisseur
2 cuil. à café de sauce soya
1 morceau de ¼ de po/6 mm de racine de gingembre pelée et hachée fin
2 cuil. à soupe de fromage à la crème
sel et poivre
1 cuil. à soupe de beurre
2 cuil. à café d'huile
2 gros champignons
2 tranches de pain taillées en rondelles de 3 ½ po/9 cm
4 cuil. à soupe de vin de gingembre

2 PERSONNES

1 Badigeonnez la viande de sauce soya. Mélangez racine de gingembre, fromage et assaisonnements.
2 Faites chauffer le beurre et l'huile à couvert, dans un petit plat peu profond, 1 min à MAX.
3 Badigeonnez les champignons de beurre et réservez. Déposez les rondelles de pain dans le plat et enrobez-les bien de beurre fondu. Faites chauffer 1 ½ min à MAX., retournez le pain et laissez cuire 1 min. Égouttez sur du papier absorbant puis tartinez du mélange au fromage.
4 Déposez les filets dans le plat et faites cuire 2 min à MAX. Retournez la viande et faites cuire encore 2 min.
5 Déposez les biftecks sur les rondelles de pain, remettez dans le plat et nappez de vin de gingembre.
6 Garnissez chaque filet d'un champignon et faites chauffer le tout 15 s à MAX. Laissez reposer à couvert pendant 5 min.

Micro-trucs

Tous les temps de cuisson indiqués dans les recettes donnent un bifteck cuit à point. Dans la dernière recette, comptez donc 1 min de chaque côté pour un bifteck saignant et 3 min de chaque côté pour un filet bien cuit.

Paupiettes de boeuf

34 min

Temps d'attente : 10 min

4 biftecks de croupe dégraissés pesant au total 1 ½ lb/700 g
3 oz/75 g de champignons en tranches
1 petit oignon haché
1 branche de céleri tranchée
3 tranches de bacon hachées
2 cuil. à soupe de beurre
2 cuil. à soupe de persil haché
1 cuil. à café de sauge
3 tranches de pain de mie coupées en dés
poivre

SAUCE

¼ de tasse/25 g de farine tout usage
1 ¼ tasse/300 ml de bouillon de boeuf
1 cuil. à soupe de pâte de tomates
1 cuil. à café de sauce Worcestershire

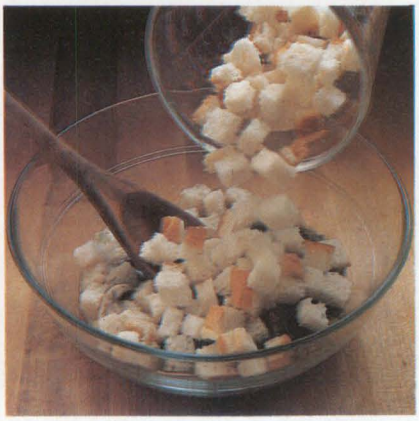
4 PERSONNES

Conseils du chef

Un bifteck de croupe farci et nappé de sauce cuit plus lentement qu'un bifteck nature car les micro-ondes ne peuvent pénétrer aussi facilement. Cependant, la sauce protège la viande et l'empêche de sécher.

Préparation et cuisson des paupiettes

Déposez *les biftecks sur un plan de travail et attendrissez-les en les battant à l'aide d'un maillet jusqu'à une épaisseur de ¼ de po/6 mm.*



Versez *champignons, oignon, céleri, bacon et beurre dans un bol et faites cuire à découvert 3 ou 4 min à MAX., en remuant 1 fois. Ajoutez persil, sauge, dés de pain et poivre.*

Répartissez *la farce sur les biftecks, roulez-les et fixez à l'aide de cure-dents. Préparez la sauce en délayant la farine dans un peu de bouillon puis ajoutez le reste des ingrédients en fouettant bien.*

Faites chauffer *la sauce à découvert 1 ou 2 min à MAX., jusqu'à épaississement, en remuant 1 fois. Placez les biftecks dans un plat peu profond et nappez-les de sauce. Couvrez.*

Faites cuire *20 min à MED., retournez les biftecks puis laissez cuire encore 10 min. Laissez reposer 10 min à couvert avant de servir.*

Adaptation de recettes : les haricots secs

Faites cuire les haricots secs aux micro-ondes et vous obtiendrez un légume tendre et savoureux à souhait tout en épargnant temps et énergie.

Les haricots secs, comme les autres légumineuses, doivent cuire dans l'eau : il ne faut donc pas réduire la quantité de liquide lorsque vous adaptez une de vos recettes à la cuisson aux micro-ondes. Il faut aussi leur donner assez de temps pour les rendre bien tendres et savoureux. Ainsi, leur cuisson aux micro-ondes, à MED., doit quand même se prolonger pour obtenir des haricots tendres.

Vous épargnerez beaucoup de temps cependant en faisant cuire les haricots avec d'autres aliments, dans la préparation de plats exigeant de longues heures de cuisson. Vous diminuerez aussi sensiblement vos coûts énergétiques en faisant cuire aux micro-ondes un plat comme le cassoulet, qui exige environ cinq heures de cuisson avec la méthode traditionnelle, comparativement à moins de deux heures au four micro-ondes.

Les haricots cuits aux micro-ondes ont aussi plus belle apparence car ils demeurent entiers.

Cassoulet

DAVE KING

Cassoulet

102 min

Temps d'attente : 15 min

12 oz/350 g de haricots blancs rincés et bien égouttés
5 tasses/1,25 l d'eau
4 oz/100 g de porc désossé, en cubes de ½ po/1 cm
1 petite gousse d'ail écrasée
1 oignon haché
1 boîte de 15 oz/425 g de tomates hachées
¼ de tasse/50 ml de vin blanc
1 cuil. à café de persil séché
1 bonne pincée de poivre noir
6 oz/175 g de saucisse polonaise, en morceaux de 1 po/2,5 cm
1 ¼ tasse/300 ml de bouillon de poulet chaud
2 tranches de bacon hachées
1 bouquet garni
1 bonne pincée de thym
1 bonne pincée de sel

4 À 6 PERSONNES

1 Versez l'eau dans une casserole de 12 ½ tasses/3 l, ajoutez les haricots et faites cuire à couvert de 14 à 16 min à MAX., jusqu'à ébullition, en remuant 1 fois. Laissez bouillir 2 min, retirez du four et laissez reposer 1 h à couvert.

2 Versez le porc, l'ail et la moitié de l'oignon dans une casserole de 5 tasses/1,25 l, couvrez et faites cuire 6 ou 7 min à MED., en remuant 3 fois. Retirez le porc de la casserole et réservez-le.

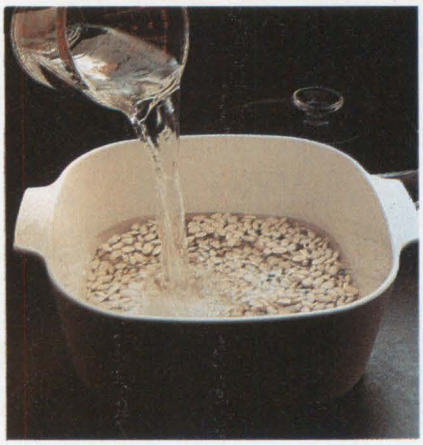
3 Ajoutez les tomates et leur jus, le vin, le persil et le poivre, couvrez et faites cuire 5 ou 6 min à MAX., en remuant 1 fois. Incorporez le porc, laissez refroidir puis réfrigérez jusqu'au moment de servir.

4 Égouttez les haricots blancs, réservez le liquide et remettez-les dans la même casserole. Incorporez le reste de l'oignon, la saucisse, le bouillon, le bacon et les fines herbes. Ajoutez 2 ½ tasses/600 ml du liquide réservé.

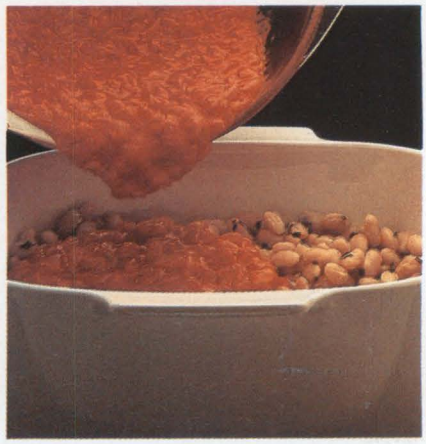
5 Couvrez et faites cuire de 1 h à 1 ¼ h à MED., en remuant 2 ou 3 fois pendant la cuisson.

6 Jetez le bouquet garni. Salez au goût et incorporez la sauce à la tomate. Couvrez et faites chauffer de 15 à 18 min à MED., en remuant 1 fois. Laissez reposer 15 min. Servez avec du pain et une salade.

Préparation des haricots en sauce tomate



Utilisez *la même quantité d'eau que dans la recette traditionnelle, à la fois pour ramollir les haricots aux micro-ondes puis les faire tremper et cuire partiellement.*



Mélangez *les haricots cuits partiellement et la sauce tomate et faites cuire de 40 à 50 min à MAX., en ajoutant de l'eau de trempage au besoin.*

Haricots en sauce tomate

112 min

Temps d'attente : 10 min

Faites cuire les haricots secs dans une sauce tomate bien assaisonnée et vous obtiendrez un plat fort appétissant.

12 oz/350 g de haricots blancs rincés
5 tasses/1,25 l d'eau
2 coeurs de céleri
1 oignon coupé en quatre
3 brins de persil
2 gousses d'ail
½ cuil. à café de basilic
¼ de cuil. à café de thym
1 bonne pincée de sel

SAUCE TOMATE

1 oignon haché
1 gousse d'ail écrasée
3 cuil. à soupe de beurre ou de margarine coupée en dés
1 cuil. à soupe de farine tout usage
2 ½ tasses/600 ml de bouillon de poulet chaud
1 boîte de 4 ½ oz/142 g de pâte de tomates
1 bonne pincée de poivre noir

4 À 6 PERSONNES

1 Versez l'eau et les haricots dans une casserole de 12 ½ tasses/3 l, couvrez et faites chauffer de 14 à 16 min à MAX., jusqu'à ébullition complète. Laissez bouillir 2 min, retirez du four et laissez tremper à couvert pendant 1 h.

2 Ajoutez le céleri et l'oignon aux haricots. Enveloppez le persil, l'ail, le basilic et le thym dans une mousseline et déposez dans la casserole.

3 Couvrez et faites cuire de 45 à 60 min à MED., en remuant 2 ou 3 fois. Égouttez et réservez le liquide de cuisson. Retirez le bouquet garni, le céleri et l'oignon et laissez les haricots reposer à couvert. Entretemps, préparez la sauce.

4 Faites fondre l'oignon, l'ail et le beurre dans une casserole couverte de 10 tasses/2,5 l, 6 ou 7 min à MAX. Incorporez la farine puis ajoutez le bouillon de poulet et la pâte de tomates. Mélangez bien et poivrez au goût. Couvrez et faites chauffer 5 ou 6 min à MAX., en remuant 3 ou 4 fois, jusqu'à ce que la sauce épaississe.

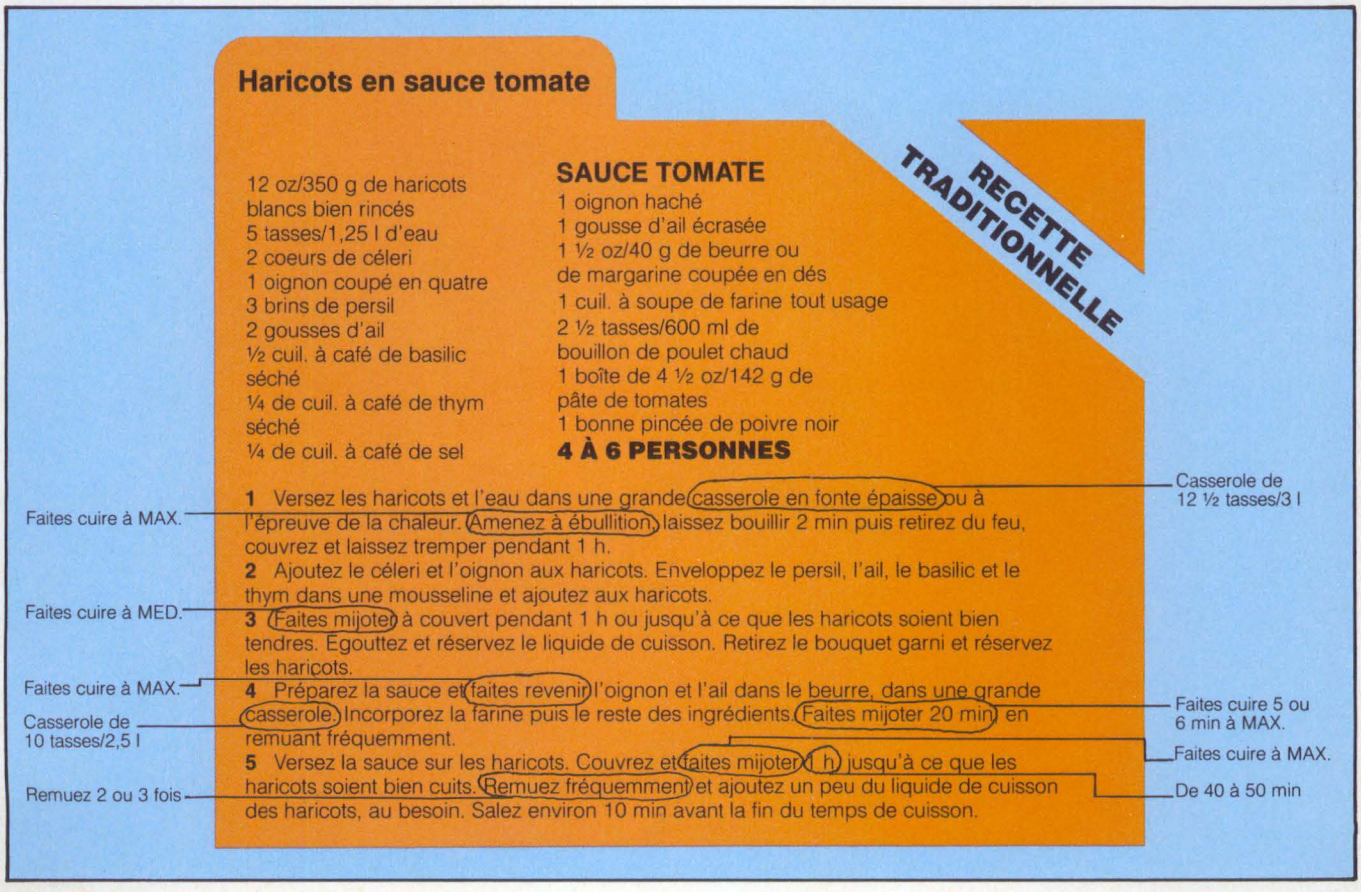
5 Versez la sauce sur les haricots, couvrez la casserole et faites cuire de 40 à 50 min à MAX., en remuant 2 ou 3 fois. Au besoin, ajoutez du liquide de cuisson des haricots.

6 Salez le plat environ 10 min avant la fin du temps de cuisson. Laissez reposer 10 min puis servez avec une belle salade verte bien croquante.

Conseils du chef

Salez toujours le plat de haricots vers la fin du temps de cuisson, sinon les légumes seront durs et sans saveur.

Achetez les haricots secs dans un magasin d'alimentation que vous connaissez bien et où les denrées sont renouvelées régulièrement. Les haricots qui ne sont pas frais ne deviennent jamais tendres.



Des plats aux oeufs et au fromage

Voici des plats savoureux et nutritifs à base d'oeufs et de fromage. Rien de tel pour un repas de dernière minute !

Le fromage et les oeufs sont les aliments idéals pour dépanner : ils permettent de préparer un goûter rapide ou un repas complet à la bonne franquette. Économiques et nutritifs, ils s'apprêtent de mille et une façons.

Ces deux aliments sont riches en matières grasses et cuisent donc très bien aux micro-ondes. Le fromage fond et durcit très rapidement : c'est pourquoi il est recommandé de l'ajouter seulement vers la fin de la cuisson. Si vous devez ajouter le fromage au début de la cuisson d'un plat, réglez le four à MED. plutôt qu'à MAX., sinon vous devrez remuer fréquemment.

Les oeufs se préparent facilement aux micro-ondes, surtout si vous prenez note de certains points. Dans le four de la cuisinière, le blanc de l'oeuf cuit plus rapidement tandis qu'au four micro-ondes, c'est le jaune qui cuit

Cannelloni

en premier car il contient beaucoup plus de matières grasses.

Si vous attendez que le blanc cuise, le jaune sera trop cuit. Le temps d'attente pour les plats aux oeufs prend ici toute son importance.

La grosseur des oeufs a aussi une certaine importance : les recettes de cette chronique exigent des oeufs moyens. Si vous employez des oeufs petits ou gros, il faudra changer le temps de cuisson en conséquence. De plus, les résultats ne seront peut-être pas les mêmes. La répartition des micro-ondes varie d'un four à l'autre, modifiant par conséquent les temps de cuisson. Ainsi, deux fours de modèle et de marque identiques peuvent donner des résultats différents.

Enfin, rappelez-vous qu'il ne faut jamais essayer de cuire des oeufs durs aux micro-ondes : ils explosent !

Cannelloni

18½ min

Temps d'attente : de 3 à 5 min

8 cannelloni cuits et bien égouttés (voir p. 307) ou pré-cuits

SAUCE

8 oz/225 g de boeuf haché
1 gousse d'ail écrasée
1 petit oignon haché
1 boîte de 15 oz/425 g de sauce tomate (voir Conseils du chef)

FARCE

8 oz/225 g de fromage à la crème
3 oz/75 g de cheddar râpé
3 cuil. à soupe de parmesan râpé
1 oeuf
4 cuil. à soupe de persil haché
sel et poivre

4 PERSONNES

Conseils du chef

Une sauce à la milanaise peut fort bien remplacer la sauce tomate.

Les cannelloni pré-cuits sont très friables : prenez donc toutes les précautions nécessaires au moment de les farcir. Laissez un espace entre les cannelloni dans le plat pour assurer une cuisson uniforme.

Préparation des cannelloni

Mélangez *le boeuf haché, l'ail et l'oignon et faites cuire 3 ou 3 ½ min à MAX., en remuant 1 fois. Égouttez bien.*

Ajoutez *la sauce tomate et mélangez bien le tout. Couvrez d'une pellicule plastique entrouverte et faites cuire 2 ½ ou 3 min à MAX., en remuant 1 fois.*

Préparez *la farce : mélangez le fromage à la crème, 1 cuil. à soupe de cheddar, 2 cuil. à soupe de parmesan, l'oeuf, le persil haché et les assaisonnements.*

Versez *3 cuil. à soupe de sauce dans le fond d'un plat peu profond (12 x 8 po/ 30 x 20 cm environ). Remplissez les cannelloni du mélange au fromage, en poussant bien la farce à l'aide d'une cuiller.*

Disposez *les cannelloni dans le plat puis versez le reste de la sauce. Couvrez d'une pellicule plastique entrouverte et faites cuire de 13 à 16 min à MAX., en tournant le plat 2 fois pendant la cuisson.*

Parsemez *le dessus du reste de fromage râpé, couvrez d'une pellicule plastique entrouverte et laissez reposer de 3 à 5 min, jusqu'à ce que le fromage ait fondu.*

Oeufs à la suisse

9½ min

Temps d'attente : 8 min

4 tranches de bacon
8 oeufs
3 cuil. à soupe de lait
sel et poivre
½ petit poivron vert haché
1 petit oignon haché fin
1 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
4 oz/100 g de gruyère râpé

4 PERSONNES

1 Disposez le bacon sur 3 feuilles de papier absorbant et couvrez d'une autre feuille. Faites cuire 3 ou 4 min à MAX., en retournant fréquemment et en retirant les tranches du four dès qu'elles sont cuites. Laissez reposer 5 min puis émiettez.
2 Cassez les oeufs dans un bol, ajoutez le lait et assaisonnez. Fouettez bien.
3 Mélangez le poivron, l'oignon et le beurre dans un plat peu profond et faites cuire 1 ½ ou 2 min à MAX.
4 Versez-y les oeufs battus et ajoutez le bacon. Faites cuire 5 ou 6 min à MAX., en remuant après 2 min, puis 2 autres fois pour assurer une cuisson uniforme des oeufs.
5 Dès que les oeufs sont presque cuits, incorporez le fromage et laissez reposer de 3 à 5 min. Au besoin, remettez au four pendant 30 s à MED.-MAX.

VARIANTE

Oeufs à la suisse pour 2 personnes :
2 tranches de bacon
3 oeufs
1 cuil. à soupe de lait
sel et poivre
½ petit poivron vert haché
½ petit oignon haché
1 cuil. à café de beurre ou de margarine
3 cuil. à soupe de gruyère râpé

Suivez la recette ci-dessus en tenant compte des indications suivantes : faites cuire le bacon 2 ½ min à MAX. Utilisez un plat plus petit pour les légumes (environ 6 po/15 cm de largeur) et faites-les cuire 1 ½ ou 2 min à MAX. Faites cuire le mélange d'oeufs et de légumes 1 ½ ou 2 min à MAX., ajoutez le fromage et laissez reposer 2 min.

Ci-dessus : *Oeufs à la suisse*
À droite : *Omelette au brocoli*

Micro-trucs

Si vous aimez les oeufs bien cuits, vérifiez le degré de cuisson chaque fois que vous remuez le mélange. Le fromage devrait fondre sans que vous ayez à remettre le plat au four, mais cela dépend aussi du degré de cuisson des oeufs.

Omelette au brocoli

9 min

Temps d'attente : aucun

8 oz/225 g de bouquets de brocoli
2 cuil. à soupe d'eau
3 cuil. à soupe de cheddar râpé
sel et poivre
4 oeufs, blancs et jaunes séparés
1 petit oignon haché fin
1 petit poivron vert haché fin
⅜ de tasse/75 ml de lait
1 cuil. à café de farine tout usage
1 cuil. à soupe de beurre ou de margarine

4 ou 5 PERSONNES

1 Hachez le brocoli, versez-le dans un grand bol et ajoutez l'eau. Couvrez et faites cuire 2 ou 3 min à MAX., jusqu'à tendreté. Égouttez puis incorporez le fromage et les assaisonnements. Couvrez et réservez.
2 Dans un grand bol, mélangez jaunes d'oeufs, oignon, poivron, lait et farine. Assaisonnez généreusement. Dans un autre bol, fouettez les blancs d'oeufs en neige ferme puis incorporez-les au premier mélange.
3 Faites fondre le beurre dans un plat peu profond (10 po/25 cm de largeur environ), 1 ou 1 ½ min à MAX. Portez des mitaines et inclinez le plat pour bien enduire le fond de beurre.
4 Versez le mélange d'oeufs dans le plat et faites cuire 6 ou 7 min à MED.-MAX., en remuant 3 ou 4 fois.
5 Recouvrez du mélange de brocoli et de fromage et servez très chaud, coupé en pointes, avec des pommes de terre bouillies ou du pain grillé beurré.

VARIANTE

Omelette au brocoli pour 2 personnes : diminuez les quantités de moitié et utilisez un plus petit plat (6 po/15 cm de largeur environ); procédez comme suit : faites cuire le brocoli 1 ½ ou 2 min à MAX. Faites cuire l'omelette 3 ou 3 ½ min à MED.-MAX., en remuant 3 fois.

Micro-trucs

Après les 2 premières minutes de cuisson, il est indispensable de remuer le mélange pour que les blancs d'oeufs, qui cuisent plus rapidement, se mélangent bien aux jaunes. Tournez aussi le plat après avoir remué le tout.

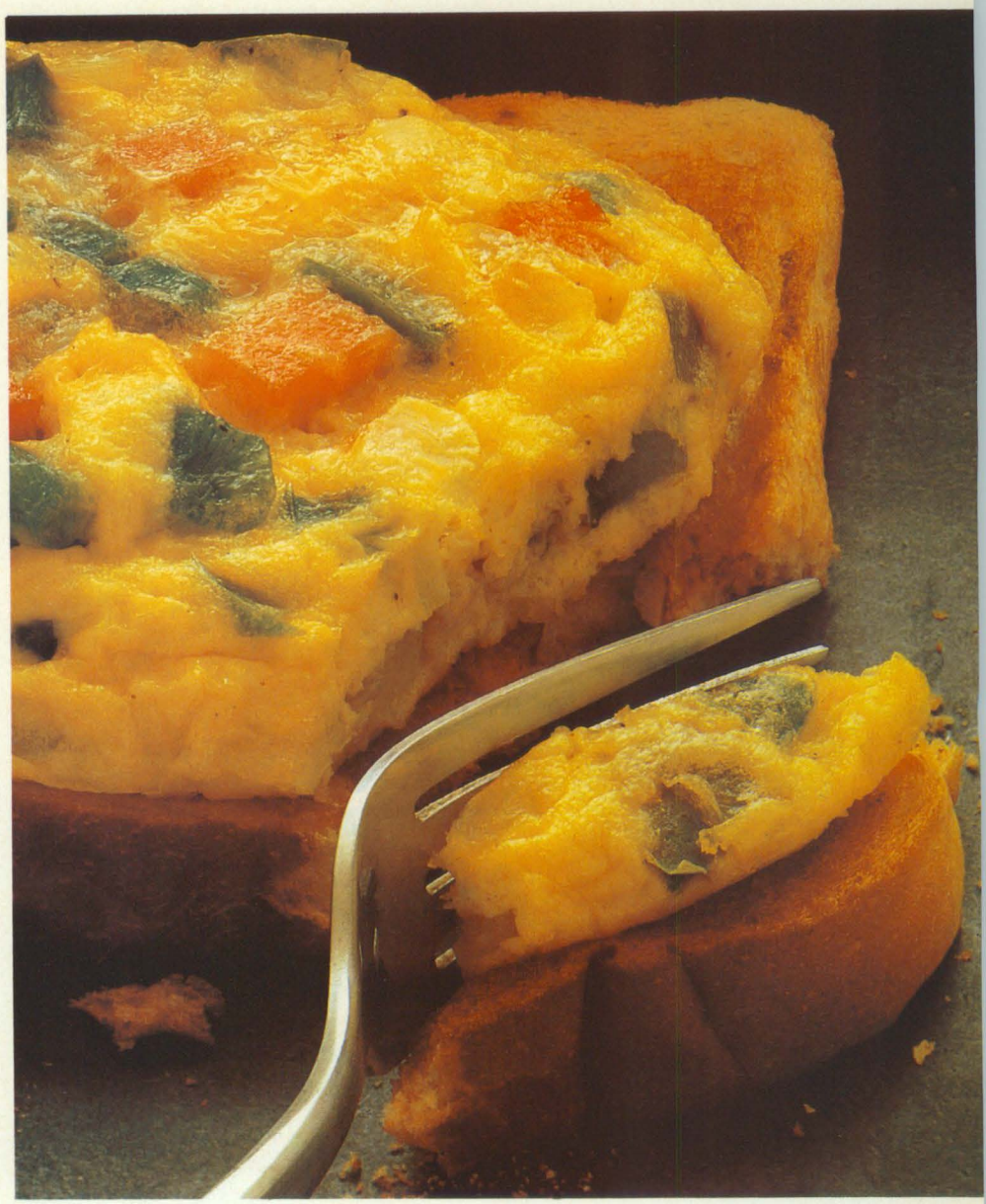
Ajoutez un peu de vinaigre avec les assaisonnements au brocoli cuit pour en faire ressortir toute la saveur.

Sandwichs Denver

5½ min

Temps d'attente : aucun

2 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
½ petit poivron vert haché
1 petit oignon haché fin
3 oeufs
1 cuil. à soupe de lait



Sandwichs Denver

1 bonne pincée de moutarde sèche
sel et poivre
1 filet de sauce Worcestershire
2 oz/50 g de jambon cuit haché
4 rôties ou 2 muffins ouverts, grillés et beurrés

4 PERSONNES

1 Graissez légèrement 4 petites soucoupes.
2 Versez le poivron, l'oignon et le reste du beurre dans un petit bol. Faites cuire 2 ou 2 ½ min à MAX., en remuant 1 fois.
3 Mélangez bien à l'aide d'un fouet les oeufs, le lait, la moutarde, les assaisonnements et la sauce Worcestershire. Incorporez le jambon et les légumes.
4 Versez le mélange dans les soucoupes et faites cuire de 3 ½ à 4 ½ min à MAX., en remuant 2 fois. Aussitôt cuit renversez sur des rôties ou des muffins grillés et beurrés.

Conseils du chef

Assaisonnez généreusement mais diminuez la quantité de sel si vous utilisez du jambon déjà salé. Remplacez le lait par de la crème, au goût. Tournez aussi les soucoupes après avoir remué le mélange pour assurer une cuisson uniforme.

Oeuf et jambon sur petit pain

Petits pois et chou-fleur en sauce

9½ min

Temps d'attente : 2 ou 3 min

10 oz/275 g de chou-fleur en bouquets
6 oz/175 g de petits pois surgelés
2 cuil. à soupe d'eau
SAUCE
1 petit oignon haché fin
1 cuil. à soupe de beurre
2 cuil. à soupe de farine tout usage
⅝ de tasse/150 ml de crème à 15% ou de lait concentré
⅝ de tasse/150 ml d'eau
½ cube de bouillon de poulet émietté
1 cuil. à soupe de poivron rouge haché
½ cuil. à café de persil haché
½ cuil. à café de thym
sel et poivre
2 oz/50 g de cheddar râpé
4 PERSONNES

1 Versez le chou-fleur, les pois et l'eau dans un grand bol, couvrez et faites cuire de 6 à 8 min à MAX., en remuant 1 fois. Laissez reposer à couvert 2 ou 3 min puis égouttez parfaitement.

2 Préparez la sauce : faites fondre le beurre et l'oignon dans un bol couvert, 1 ½ ou 2 min à MAX.

3 Incorporez la farine, puis ajoutez crème, eau, cube de bouillon, poivron, persil, thym et assaisonnements, en fouettant bien. Faites cuire 2 ou 2 ½ min à MAX., en fouettant au bout de 1 min puis à toutes les 30 s, jusqu'à épaississement. Incorporez le fromage.

4 Disposez les légumes dans un plat et nappez de sauce au fromage.

Conseils du chef

Si vous préférez, mélangez les légumes et la sauce avant de servir. Pour réchauffer un reste de légumes en sauce, placez au four à MED., 4 ou 5 min. Servez avec de la baguette bien chaude ou des rôties.

Oeuf et jambon sur petit pain

6 min

Temps d'attente : 5 ou 6 min

2 tranches épaisses de bacon de dos (2 oz/50 g chacune) ou 2 rondelles épaisses de jambon cuit
4 cuil. à soupe d'eau chaude
½ cuil. à café de vinaigre
2 oeufs
SAUCE
1 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
2 cuil. à café de farine tout usage
⅜ de tasse/75 ml de lait
3 cuil. à soupe de cheddar râpé
½ cuil. à café de jus de citron
sel et poivre
1 pain rond au lait ou 1 muffin anglais ouvert et grillé
2 PERSONNES

1 Si vous utilisez du bacon de dos, placez les tranches dans une assiette, couvrez et faites chauffer 1 ½ ou 2 min à MAX., en tournant l'assiette 1 fois. Laissez reposer à couvert 3 min.

2 Entre-temps, versez l'eau chaude et le vinaigre dans 2 ramequins. Couvrez et faites chauffer de 45 à 60 s à MAX., jusqu'à ébullition. Cassez un oeuf dans chaque ramequin et piquez les jaunes. Couvrez et faites cuire 1 ou 1 ½ min à MED.-MAX., en tournant les ramequins 2 fois. Laissez reposer 2 ou 3 min.

3 Faites fondre le beurre dans un bol couvert de 45 à 60 s à MAX.

4 Incorporez la farine puis ajoutez le lait en fouettant bien. Faites chauffer 2 ou 2 ½ min à MAX., en fouettant 2 fois, jusqu'à épaississement. Ajoutez le fromage, le jus de citron et assaisonnez.

5 Déposez les tranches de bacon ou de jambon sur les petits pains ou les muffins, égouttez les oeufs et déposez-les sur la viande. Nappez de sauce au fromage.

Micro-trucs

Si vous utilisez du jambon cuit, couvrez et faites chauffer de 45 à 60 s à MAX.

Laissez cuire les oeufs de 30 à 45 s de plus si vous les aimez plus fermes.

CUISINE MICRO-ONDES : QUELQUES RENSEIGNEMENTS UTILES

CONSEILS DU CHEF

Cuillers à mesurer : utilisez ces cuillers pour plus de précision et lissez délicatement la surface.
Ingrédients : à moins d'indications contraires, le sucre fait référence au sucre blanc ordinaire et les légumes, épluchés, sont de grosseur moyenne. Remplacez le beurre par de la *margarine*, si désiré, mais n'utilisez pas de margarine molle pour la pâtisserie.
Batterie de cuisine : la taille, la forme et la capacité des casseroles sont de toute première importance. Suivez bien les indications données dans chacune des recettes à ce sujet.
Réglage de la puissance :
voir encadré ci-dessous

Les fours micro-ondes ne fonctionnent pas tous de la même façon. Nous vous proposons ici un tableau très simple d'équivalence en puissance et en pourcentage.

MAXIMUM = 100% (HIGH)
MEDIUM/HAUT = 70% (MEDIUM/HIGH)
MEDIUM = 50% (MEDIUM)
MINIMUM = 30% (LOW)
DÉCONGÉLATION = 20% (DEFROST)

INDEX

Vous trouverez à la fin de chaque volume un index provisoire des fascicules précédents. Le dernier numéro de Micro-ondes comportera l'index complet de la collection.

IMPORTANT

Dans votre four micro-ondes :
- Évitez les ustensiles, les plats et les attaches en métal, les sacs doublés de papier aluminium. Évitez aussi les plats à décorations en métal et les thermomètres conventionnels à viande ou à bonbons.
- Ne faites pas frire les aliments en friture profonde, ou cuire des oeufs à la coque.
- N'asséchez pas des linges mouillés ou du papier.
- Ne touchez pas au système de verrouillage de la porte et n'utilisez pas un four défectueux.

Suivez toujours les instructions du fabricant.
Les recettes :
Il est essentiel de suivre attentivement les étapes et les diverses instructions des recettes. Pour vous assurer de leur succès, conformez-vous aux quantités données et aux temps de cuisson et d'attente requis (par exemple, si vous réduisez les quantités, il faut réduire le temps de cuisson en conséquence). Nous ne pouvons accepter la responsabilité de recettes manquées, si vous n'avez pas bien suivi les indications des recettes ainsi que les instructions du fabricant.

CUISSON ET ATTENTE

Temps de cuisson: les minutes dans l'encadré indiquent le temps de cuisson dans un four micro-ondes de 650 et 700 watts. Il s'agit du temps global de cuisson, donc de la somme du temps d'une première et d'une deuxième étape, s'il y a lieu. Si le temps de cuisson est exprimé en lb/kg ou comprend des puissances variées, les minutes de l'encadré correspondent au poids le plus léger et au temps de cuisson le plus court. Enfin, il s'agit du temps de cuisson uniquement; le temps de préparation et le temps d'attente ne sont pas compris.
Temps d'attente : la cuisson se poursuit lorsque le plat est retiré du four. Le temps d'attente permet de terminer la cuisson des aliments; ces derniers sont ainsi plus tendres et savoureux.

TEMPS DE CUISSON

Toutes les recettes ont été éprouvées dans des fours de 650/700 watts. Pour un four de **600 watts,** ajoutez 20 s pour chaque minute de cuisson recommandée dans *Micro-ondes,* en vous inspirant du tableau de conversion ci-dessous.
Pour un four de **500 watts** *: si la recette précise MAX.,* ajoutez jusqu'à 40 s pour chaque minute de temps de cuisson recommandé, si vous utilisez des ingrédients frais. Ajoutez très peu de temps pour des ingrédients cuits ou en boîte. *Si la recette précise une cuisson à MED.,* (et votre four fonctionne à puissance maximale seulement) faites cuire à MAX. *un peu moins* longtemps que le temps de cuisson recommandé.

Tableau de conversion en temps pour cuisson aux micro-ondes

650/700 watts	600 watts
10 s	13 s
15 s	20 s
30 s	40 s
45 s	1 min
1 min	1 min 20 s
2 min	2 min 40 s
3 min	4 min
4 min	5 min 20 s
5 min	6 min 40 s
6 min	8 min
7 min	9 min 20 s
8 min	10 min 40 s
9 min	12 min
10 min	13 min 20 s
20 min	26 min 40 s
30 min	40 min
40 min	53 min 20 s
50 min	66 min 40 s
1 h	80 min

INDEX - FASCICULE 21

Boeuf
- Bifteck de croupe mariné à la coriandre 574
- Bifteck de surlonge aux huîtres 575
- Filet mignon au gingembre 575
- Paupiettes de boeuf 576

Casserole à la polonaise 567
Confitures
- Confiture d'abricots 571
- Confiture de cerises 571
- Confiture de framboises et de groseilles rouges 570
- Confiture de groseilles 570
- Confiture de mûres et de pommes 571
- Confiture de rhubarbe au gingembre 571

Desserts
- Clafoutis aux fraises 559
- Gâteau aux dattes et aux noix 561
- Gâteau aux épices 560
- Gâteau aux raisins et aux cerises 561
- Gâteau Forêt-Noire 558
- Gâteau marbré 560
- Gâteau renversé à la cannelle 559
- Mousse au chocolat 563
- Petits gâteaux renversés aux mandarines 565

Légumes
- Cassoulet 578
- Haricots en sauce tomate 579
- Petits pois et chou-fleur en sauce 584
- Purée de pommes de terre et brocoli 563

Oeufs
- Oeuf et jambon sur petit pain 584
- Oeufs à la suisse 582
- Omelette au brocoli 582
- Sandwichs Denver 583

Pâtes
- Cannelloni 581

Poisson
- Brochettes de pétoncles et de saumon 564
- Filets de plie farcis 563

Sauces
- Beurre à l'ail 574
- Beurre au fromage bleu et au cresson 574
- Beurre au piment 574
- Sauce béarnaise 572

MICRO secrets

Sucre filé

De légers filaments de sucre caramélisé décorent avec raffinement plusieurs desserts traditionnels de la cuisine française. Préparez-en vous-même pour ajouter une note d'élégance professionnelle à un dessert spécial.

Mélangez 1 tasse/225 g de sucre, ⅜ de tasse/75 ml d'eau et une pincée de crème de tartre dans un bol de 12 ½ tasses/3 l. Faites chauffer 3 min à MAX., et remuez pour dissoudre le sucre. Faites cuire sans remuer de 5 à 10 min jusqu'à 310°F/154°C. (Gardez un thermomètre à confiserie dans de l'eau bouillante et vérifiez la température au bout de 5 min.) Plongez deux fourchettes dans le caramel et éloignez-les l'une de l'autre en étirant les filaments entre les dents. Enroulez les filaments sur le dessert.